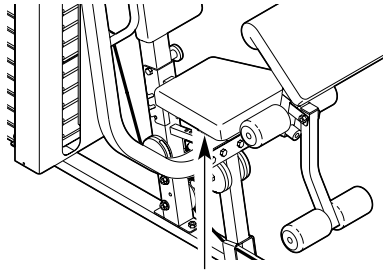
WEIDER® 9250

Nº. du Modèle WEEVSY59220
Nº. de Série _____

(Ecrivez le Numéro de Série sur la ligne ci-dessus.)



Autocollant du Nº. de Série (sous le siège)

QUESTIONS?

En tant que fabricant nous nous engageons à satisfaire notre clientèle entièrement. Si vous avez des questions ou si des pièces sont manquantes, veuillez-nous contacter à :

(33) 01 30 86 56 81

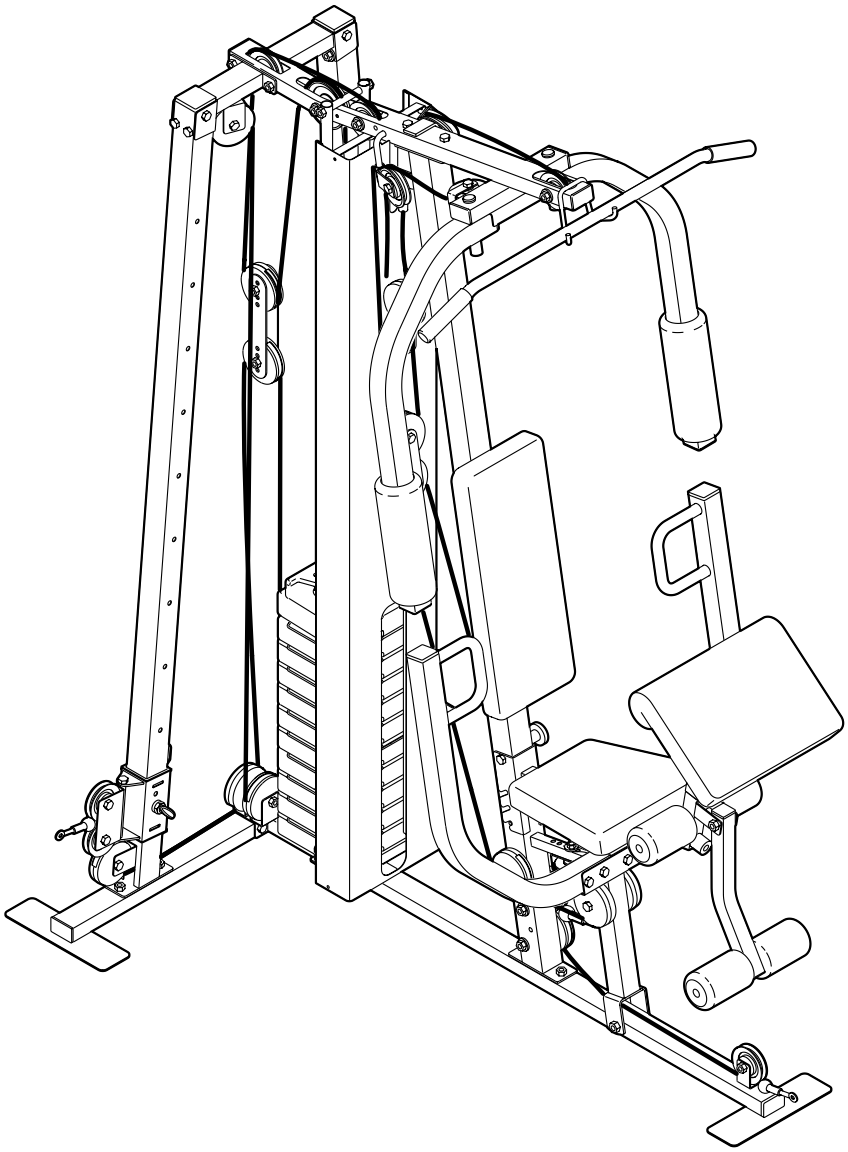
du lundi au jeudi de 9h00 à 13h00 et de 14h00 à 18h00, le vendredi de 14h00 à 17h00 (à l'exception des jours fériés).

email : savfr@iconeurope.com

⚠ ATTENTION :

Veuillez lire attentivement tous les conseils ainsi que les instructions incluses dans ce manuel avant d'utiliser le système de musculation. Conservez ce manuel pour références ultérieures.

MANUEL DE L'UTILISATEUR



Notre website à

www.iconeurope.com

TABLE DES MATIÈRES

CONSEILS IMPORTANTS 3
AVANT DE COMMENCER 4
ASSEMBLAGE 5
AJUSTEMENT 21
LOCALISATION D'UN PROBLÈME ET ENTRETIEN 24
DIAGRAMME DES CÂBLES 25
CONSEILS POUR L'EXERCICE 26
POUR COMMANDER DES PIÈCES DE REMPLACEMENT . . . . . .Dernière Page

Remarque : un TABLEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES et une LISTE DES PIÈCES/SCHÉMA DÉTAILLÉ se trouvent au centre de ce manuel de l'utilisateur. Veuillez enlever ce TABLEAU D'IDENTIFICATION et cette LISTE DES PIÈCES/SCHÉMA DÉTAILLÉ du manuel avant de commencer l'assemblage.

⚠ AVERTISSEMENT : consultez votre médecin avant d'entreprendre un programme d'exercices. Ceci s'adresse tout particulièrement aux personnes agées de plus de 35 ans ou aux personnes qui ont déjà eu des problèmes de santé. ICON ne se tient aucunement responsable des blessures ou des dégâts matériels résultant de l'utilisation de cet appareil.

CONSEILS POUR L'EXERCICE

LES QUATRE TYPES D'ENTRAÎNEMENT

Travailler les Muscles

Pour augmenter la taille et la force de vos muscles, poussez-les près de leur capacité maximale. Vos muscles s'adapteront continuellement et augmenteront alors que vous augmentez progressivement l'intensité de vos exercices. Vous pouvez régler le niveau d'intensité d'un exercice en particulier de deux manières :

- en changeant le nombre de poids utilisé
- en changeant le nombre de répétitions ou de séries effectuées. (Une "répétition" est le cycle complet d'un exercice. Une "série" est une quantité de répétitions effectuées l'une après l'autre.)

Le nombre correct de poids pour chaque exercice dépends de la personne qui s'entraîne. Vous êtes le juge de vos capacités et de vos limites. Choisissez le nombre de poids qui vous semble vous convenir le mieux. Commencez avec 3 séries de 8 répétitions pour chaque exercice que vous effectuez. Reposez-vous pendant 3 minutes après chaque série. Quand vous pouvez effectuer 3 séries de 12 répétitions sans difficulté, augmentez le nombre de poids.

Tonifier

Pour tonifier vos muscles, vous devez "pousser" vos muscles à un niveau modéré de leur capacité. Choisissez un nombre de poids modéré et augmentez le nombre de répétitions dans chaque série. Effectuez autant de répétitions que possible sans gêne (15 à 20 répétitions). Reposez-vous pendant 1 minute après chaque série. Travaillez vos muscles en effectuant plusieurs séries l'une après l'autre plutôt que d'utiliser un grands nombre de poids.

Perdre du Poids

Pour perdre du poids, utilisez un petit nombre de poids et augmentez le nombre de répétitions dans chaque série. Entraînez-vous pendant 20 à 30 minutes, en ne vous reposant pas plus de 30 secondes entre chaque série.

Entraînement Diversifié

Cross training est une manière efficace d'obtenir un programme de mise en forme complet et équilibré. Un exemple d'un programme équilibré :

- Réserver les lundis, mercredis et vendredis pour des exercices de soulèvement de poids.
- Les mardis et jeudis, planifiez 20 à 30 minutes d'exercices aérobics, tel que le vélo, le jogging ou la natation.
- Reposez-vous au moins un jour par semaine en ne faisant ni des exercices de soulèvement de poids, ni des exercices aérobics pour laisser votre corps se régénérer.

En alliant des exercices de soulèvement de poids et des exercices aérobics, vous pouvez redessiner et fortifier votre corps, tout en développant un coeur et des poumons plus forts.

PERSONNALISER UN PROGRAMME D'EXERCICES

Le choix de la durée exacte de chaque entraînement ainsi que le nombre de répétitions ou de séries exécutés est un choix individuel. Il est important d'éviter de trop vous entraîner durant les premiers mois de votre programme d'exercices, et de progresser à votre propre rythme. Si vous ressentez des douleurs ou des étourdissements durant votre entraînement, arrêtez-vous immédiatement et commencez à vous reposez. Cherchez ce qui ne va pas avant de continuer votre programme. Rappelez-vous qu'un repos suffisant et un régime équilibré sont aussi très importants.

ÉCHAUFFEMENT

Commencez chaque entraînement avec 5 à 10 minutes d'étirements et avec des exercices d'échauffement légers. L'échauffement prépare le corps pour l'exercice en augmentant la circulation sanguine, en apportant plus d'oxygène aux muscles et en augmentant la température du corps.

ENTRAÎNEMENT

Chaque entraînement devrait inclure 6 à 10 différents exercices. Choisissez des exercices pour chaque groupe de muscle principal, en accentuant les régions que vous voulez développer le plus. Pour un programme équilibré, variez les exercices d'un entraînement à l'autre.

Planifier vos entraînements durant un moment de la journée où votre niveau d'énergie est le plus haut. Chaque entraînement devrait être suivis par au moins une journée de repos. Quand vous trouvez l'emploi du temps qui vous convient le mieux, gardez-le.

POSITION DES EXERCICES

Le maintien d'une position correcte est une partie essentielle pour un programme d'exercices efficace. Une position correcte signifie effectuer un exercice d'un bout à l'autre, et de n'utiliser que les parties appropriées du corps. S'entraîner d'une manière incontrôlée vous rendra extrêmement fatigué(e). Sur le Guide de l'Exercice inclus avec ce manuel vous trouverez des photographies démontrant la position correcte pour plusieurs exercices, et une liste des muscles concernés. Référez-vous à le tableau des muscles à la page 27 pour trouver les noms des muscles.

AVANT DE COMMENCER

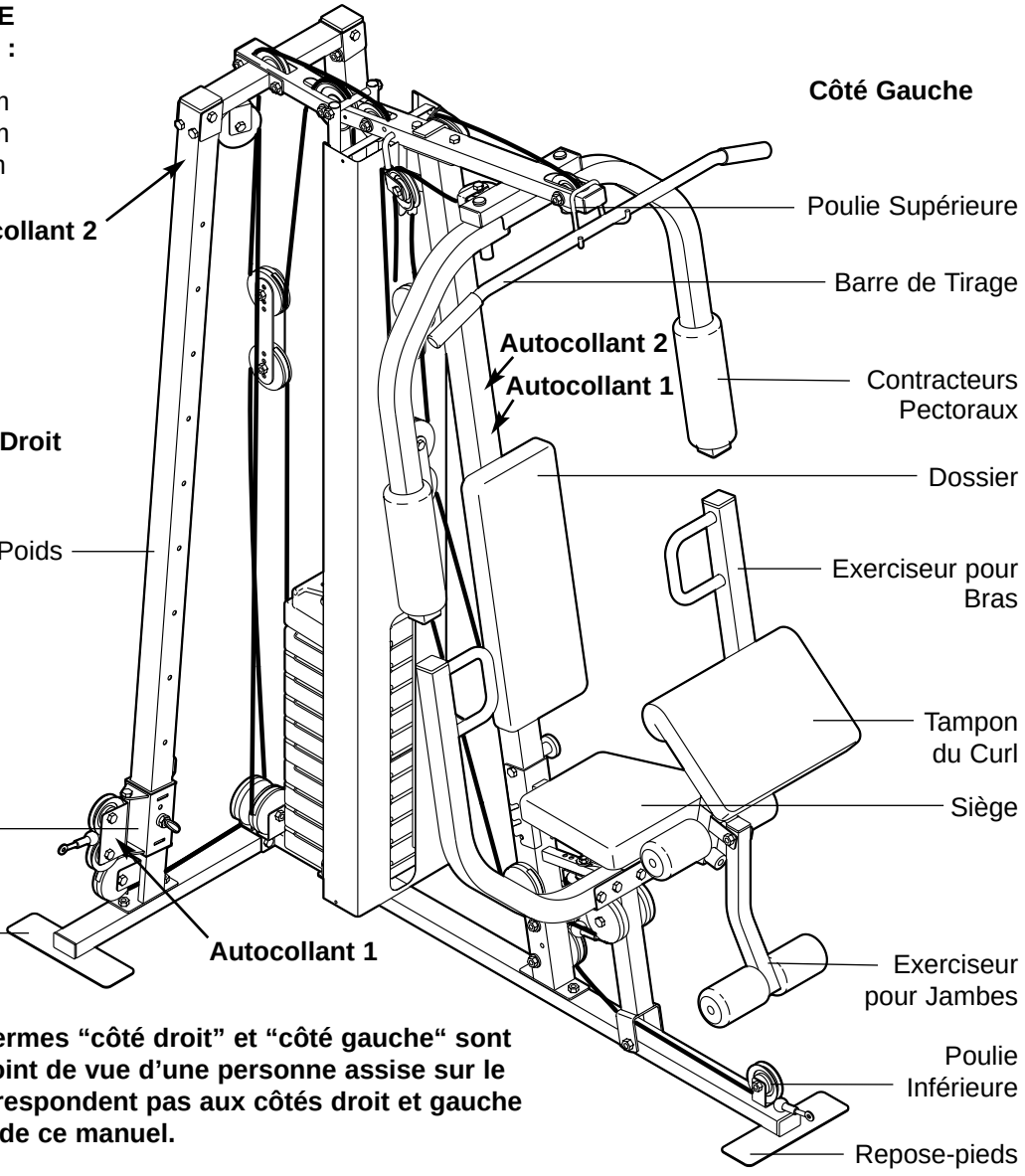
Merci d'avoir choisi le WEIDER® 9250 système de musculation. Le WEIDER® 9250 offre une sélection d'exercices de soulèvement de poids spécialement créés pour développer chaque groupe de muscles de votre corps. Que votre but soit de tonifier votre corps, de développer une musculature impressionnante ou d'améliorer votre système cardiovasculaire, le WEIDER® 9250 vous aidera à atteindre les résultats que vous désirez.

Pour votre bénéfice, veuillez lire attentivement ce manuel avant d'utiliser le système de musculation. Si vous avez des questions, veuillez contacter le service à la clientèle au numéro suivant : **(33) 01 30 86 56 81** du lundi au jeudi de 9h00 à 13h00 et de 14h00 à 18h00 et le vendredi de 14h00 à 17h00 (à l'exception des jours fériés). Le numéro du modèle est le WEEVSY59220. Le numéro de série est inscrit sur l'autocollant qui est apposé sur le système de musculation. (L'emplacement de l'autocollant est indiqué sur le schéma en première page).

Nous vous suggérons d'étudier le schéma ci-dessous et de vous familiariser avec les pièces avant de lire le manuel de l'utilisateur.

DIMENSIONS UNE FOIS ASSEMBLÉ :

Hauteur : 216 cm
Largeur : 120 cm
Longueur : 142 cm



Remarque : les termes "côté droit" et "côté gauche" sont déterminés du point de vue d'une personne assise sur le siège ; ils ne correspondent pas aux côtés droit et gauche sur les schémas de ce manuel.

ASSEMBAGE

Rendez l'Assemblage plus Facile pour Vous

Tout le contenu de ce manuel est conçu pour que le système de musculation puisse être assemblé avec succès par n'importe qui. **Avant de commencer l'assemblage, assurez-vous de la lire l'information sur cette page ; cette courte introduction vous permettra de gagner plus de temps qu'il vous en prendra de le lire.**

L'Assemblage Requière Deux Personnes

Pour votre commodité et votre sécurité, assemblez le système de musculation avec l'aide d'une autre personne.

Prévoyez Assez de Temps pour l'Assemblage

À cause de toutes les caractéristiques du système de musculation, le processus de l'assemblage requière environ six heures. En mettant de côté assez de temps et en décidant de rendre la tâche agréable, l'assemblage sera facile. Vous pouvez décider de prendre plusieurs soirées pour assembler le système de musculation.

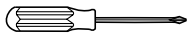
Sélectionnez un Emplacement pour votre Système de Musculation

À cause de son poids et de sa taille, le système de musculation devrait être assemblé à l'endroit où vous allez l'utiliser. Assurez-vous qu'il y a assez d'espace autour du système de musculation alors que vous l'assemblez.

Comment Déballer le Carton

Pour rendre l'assemblage le plus facile possible, nous avons divisé le processus d'assemblage en quatre étapes. Vous trouverez les pièces dont vous avez besoin pour chaque étape dans des sacs individuels. **Important : attendez d'avoir commencé une étape avant d'ouvrir le sac de quincaillerie dont l'étiquette correspond à cette étape.** Placez toutes les pièces du système de musculation sur une surface dégagée et enlevez les emballages. Ne jetez pas les emballages jusqu'à ce que l'assemblage soit complètement fini.

Les outils suivants (non-Inclus) sont nécessaires à l'assemblage :

- Deux clés à molette
- Un tournevis standard
- Un tournevis cruciforme 
- Un maillet en caoutchouc
- Vous aurez aussi besoin de graisse ou de vaseline, d'une petite quantité d'eau savonneuse, et de ruban adhésif transparent ou de ruban adhésif-cache.

Remarque : l' assemblage sera plus facile si vous avez les outils suivant : un jeu de douilles, des clés ouvertes ou fermées ou à rochet.

Identification des Pièces

Pour l'identification des petites pièces utilisées lors de l'assemblage, utilisez la TABLEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES, qui se trouve au centre de ce manuel de l'utilisateur. **Remarque : certaines pièces peuvent être pré-assemblées pour des raisons de transport. Si l'une des pièces n'est pas dans le sac de pièces, vérifiez bien qu'elle n'ait pas été pré-montée.**

Orientation des Pièces

Lorsque vous assemblez le système de musculation, assurez-vous que toutes les pièces soient orientées comme indiqué sur les schémas.

Resserrement des Pièces

Serrez toutes les pièces lorsque vous les assemblez, à moins qu'il ne vous soit précisé autrement.

Questions?

Si vous avez des questions après avoir lu les instructions de l'assemblage, s'il vous plaît contactez notre service à la clientèle au **(33) 01 30 86 56.**

Les Quatre Étapes de l'Assemblage

L'Assemblage du Cadre—Assemblez d'abord la base et les montants verticaux qui servent de squelette à l'appareil.

L'Assemblage des Bras—Cet assemblage complète les bras et l'exerciseur pour jambes
.

L'Assemblage des Câbles—Cet assemblage complète le système de câblage et poulies qui servent à relier les bras avec les poids.

L'Assemblage des Sièges—Cet assemblage complète les sièges et les dossiers.

Assemblage du Cadre

Avant de commencer, faites bien attention de lire et de comprendre les informations contenues à la page 5. Cette courte introduction vous permettra de gagner plus de temps qu'il vous en prendra de le lire.

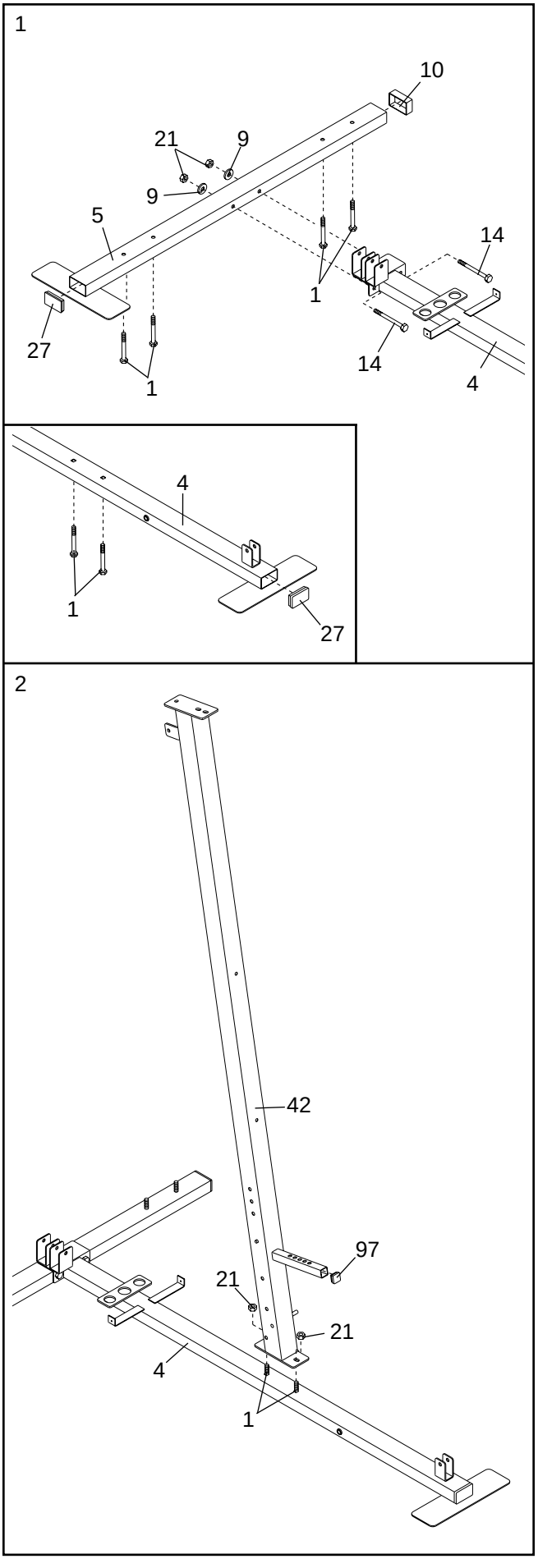
1. Enfoncez un Embout Femelle de 40mm x 60mm (10) sur chaque extrémité du Stabilisateur (5). Insérez un Embout Mâle de 40mm x 60mm (27) sur l'extrémité de la Base (4) et le Stabilisateur.

   Insérez six Boulons de Carrosserie de M10 x 55mm (1) dans la Base (4) et le Stabilisateur (5). Placez la Base et le Stabilisateur à plat sur le sol.

   Attachez la Base (4) au Stabilisateur (5) avec deux Boulons de M10 x 78mm (14), deux Rondelles de M10 (9), et de deux Ecrous de Verrouillage en Nylon de M10 (21).

2. Insérez un Embout Mâle Carré de 25mm (97) sur l'extrémité du Montant Avant (42).

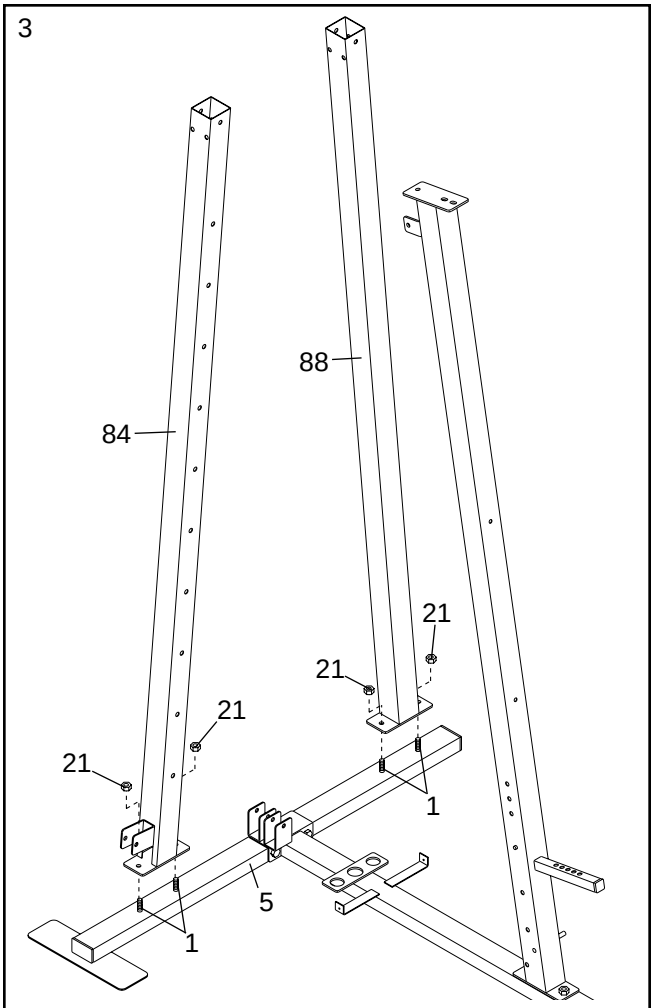
   Attachez le Montant Avant (42) à la Base (4) à l'aide des deux Boulons de Carrosserie de M10 x 55mm (1) et de deux Ecrous de Verrouillage en Nylon de M10 (21).



3. Attachez le Montant de Support (88) au Stabilisateur (5) à l'aide des deux Boulons de Carrosserie de M10 x 55mm (1) et deux Ecrous de Verrouillage en Nylon de M10 (21). **Assurez-vous que le Montant de Support penche vers le centre du Stabilisateur.**

   Attachez le Montant du Porte-poids (84) au Stabilisateur (5) à l'aide des deux Boulons de Carrosserie de M10 x 55mm (1) et deux Ecrous de Verrouillage en Nylon de M10 (21).

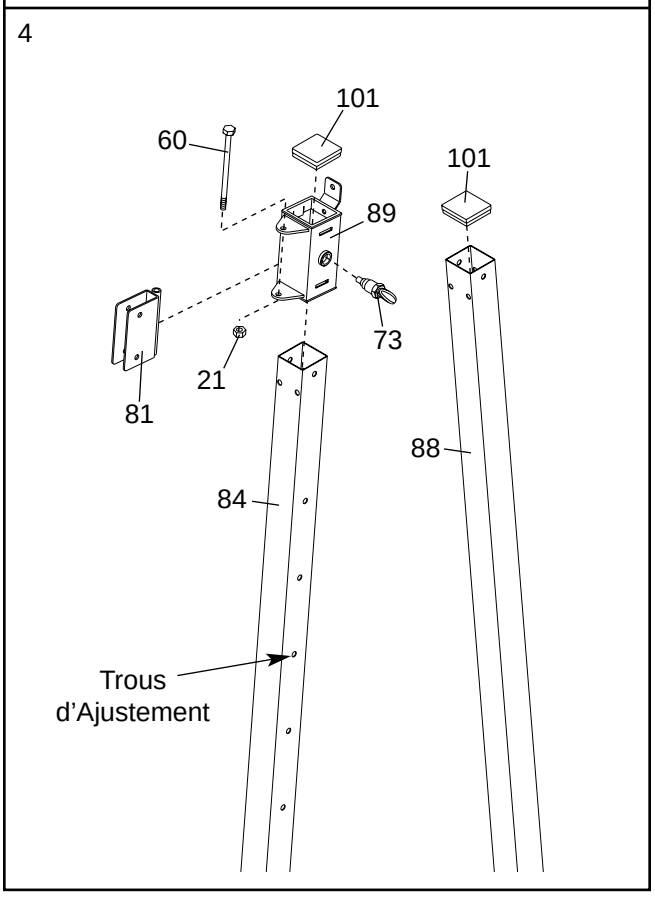
   Ne serrez pas encore les Ecrous de Verrouillage en Nylon de M10 (21) complètement.



4. Tourner le Bouton du Porte-Poids (73) dans le sens des aiguilles d'une montre, et tirez-le vers vous au maximum. Glissez le Porte-Poids (89) sur le Montant du Porte-Poids (84) et enfoncez le Bouton dans un des trous d'ajustement dans le Montant. Serrez complètement le Bouton. **Assurez-vous que le Porte-Poids est orienté comme illustré. Faites attention de ne pas rayer les autocollants sur le Montant quand vous glissez le Porte-Poids dessus.**

   Attachez le Support Pivotant (81) au Porte-Poids (89) à l'aide d'un Boulon de M10 x 155mm (60) et d'un Ecrou de Verrouillage en Nylon de M10 (21). **Ne serrez pas trop les Ecrous de Verrouillage en Nylon de M10 ; le Support Pivotant doit pouvoir pivoter facilement.**

   Enfoncez deux Embouts Mâles Carrés de 60mm (101) dans le Montant du Porte-Poids (84) et le Montant de Support (88).

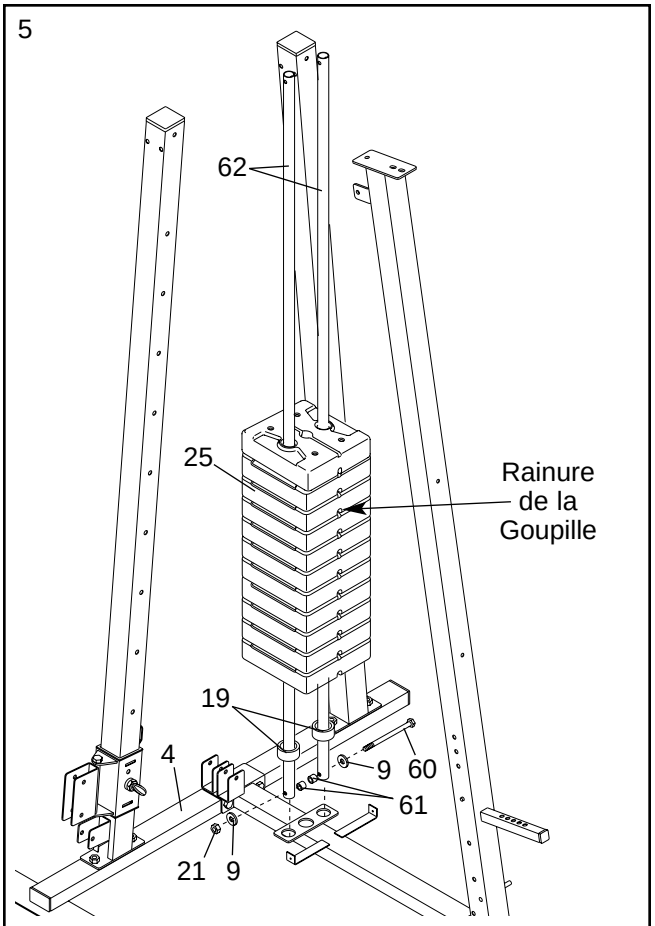


5. Tournez l'Amortisseur du Guide de Poids (62) de manière à ce que les trous de verrouillage (voir schéma 6) soient proches de la partie inférieure. Insérez deux Guides de Poids dans les trous indiqués sur la Base (4)

   Attachez les Guides de Poids (62) à la Base à l'aide d'un Boulon de M10 x 155mm (60), deux Rondelles de M10 (9), deux Bagues d'Espacement de 15mm (61), et un Ecrou de Verrouillage en Nylon de M10 (21).

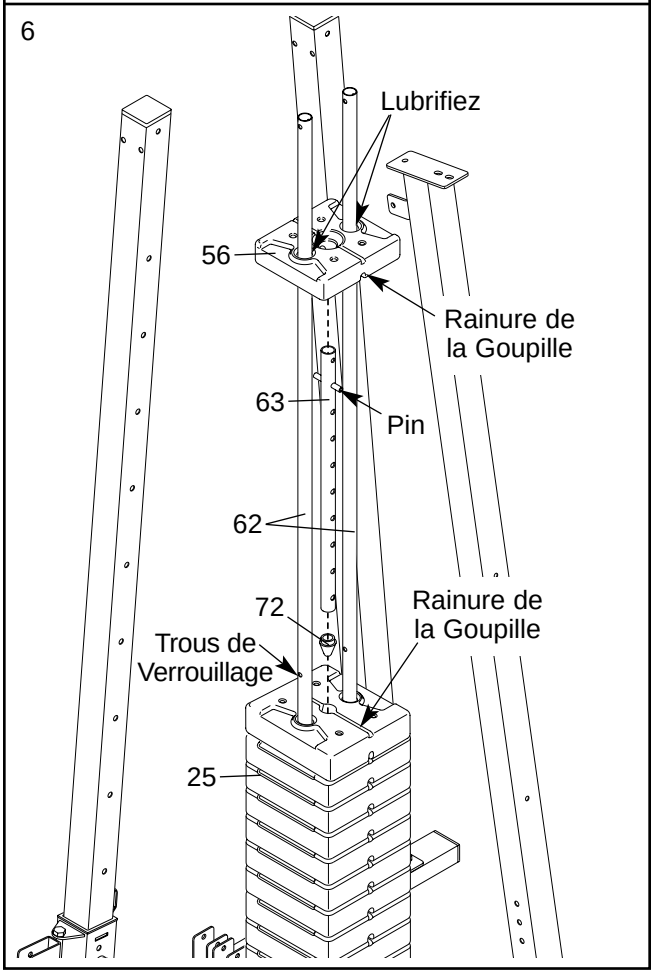
   Glissez deux Coussinets de Poids (19) sur les Guides de Poids (62).

   Glissez les onze Poids (25) sur les Guides de Poids (62). **Pendant qu'une deuxième personne tient les Guides de Poids, placez les Poids sur l'appareil. Assurez-vous que les rainures de goupille sont du côté indiqué**

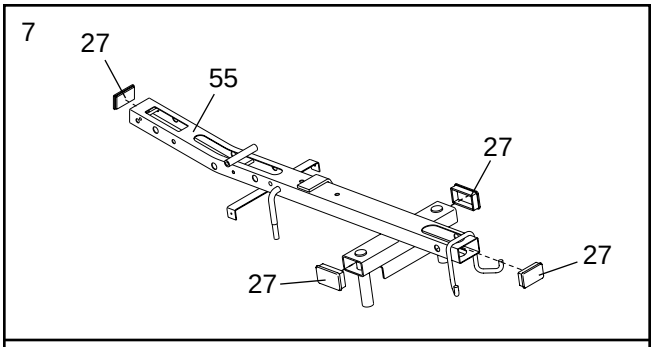


6. Enfoncez le Coussinet du Tube de Poids (72) dans l'extrémité inférieure du Tube de Poids (63). Enfoncez le Tube de Poids dans le trou central des Poids (25). **Assurez-vous que la goupille sur le Tube de Poids repose sur la rainure de goupille indiquée.**

   Lubrifiez les trous indiqués sur le Poids Supérieur (56). Glissez le Poids Supérieur dans les Guides de Poids (62), la rainure de la goupille du côté indiqué.

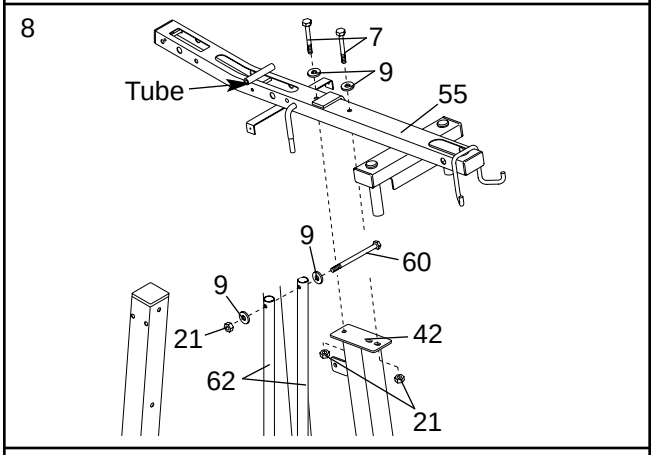


7. Enfoncez quatre Embouts Mâles de 40mm x 60mm (27) dans les extrémités du Cadre Supérieur (55).



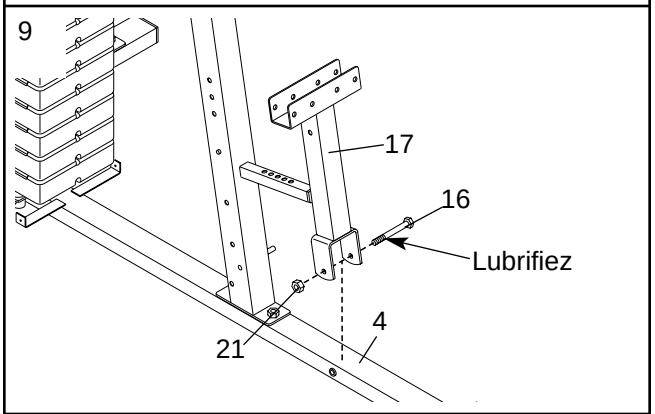
8. Placez le Cadre Supérieur (55) au-dessus du Montant Avant (42) entre les Guides de Poids (62). Attachez le Cadre Supérieur au Montant Avant avec deux Boulons de M10 x 60mm (7), deux Rondelles de M10 (9), et deux Ecrous de Verrouillage en Nylon de M10 (21). **Ne serrez pas les Écrous de Blocage en Nylon tout de suite.**

   Attachez les Guides de Poids (62) au tube indiuque sur le Cadre Supérieur (55) à l'aide d'un Boulon de M10 x 155mm (60), deux Rondelles de M10 (9), et un Ecrou de Verrouillage en Nylon de M10 (21).



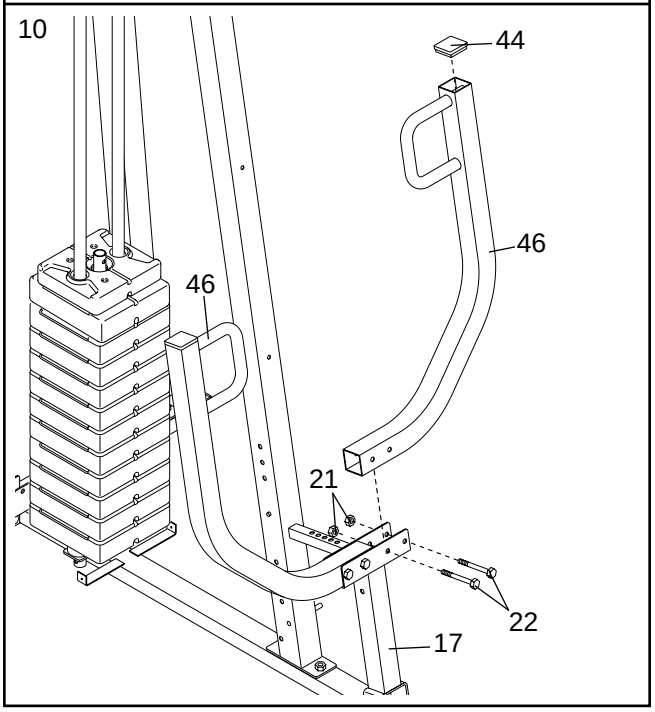
Assemblage du Bras

9. Lubrifiez le Boulon de M10 x 92mm (16). Attachez le Cadre Presse (17) à la Base (4) avec le Boulon et un Ecrou de Verouillage en Nylon de M10 (21). **Ne serrez pas trop l'ecrou de Blocage en Nylon ; le Cadre de l'Exerciseur doit pouvoir pivoter facilement.**



10. Enfoncez un Embout Mâle Carré de 50mm (44) dans la partie haute d'un Bras de Presse (46). Attachez le Bras de Presse au Cadre Presse (17) à l'aide de deux Boulons de M10 x 70mm (22) et deux Ecrous de Verrouillage en Nylon de M10 (21).

    Répétez cette étape avec l'autre Bras de Presse (46).



11. Enfoncez un Embout Mâle Carré de 38mm (32) dans l'extrémité du Cadre du Siège (36).

    Attachez le Pare-chocs (87) au Cadre du Siège (36) à l'aide d'une Vis Auto-perçante de M5 x 20mm (80).

12. Attachez le Cadre du Siège (36) sur le Montant Avant (42) avec un Boulon de Carrosserie de M10 x 80mm (99) et le Bouton de Siège (49).

13. Enfoncez deux Embouts Mâles Carrés de 38mm (32) dans les extrémités du Levier de Jambes (29).

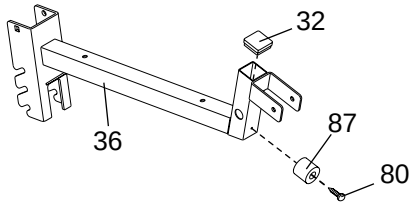
    Lubrifiez le Boulon de M10 x 60mm (7). Attachez le Levier de Jambes (29) au Cadre de Siège (36) avec un Boulon et un Ecrou de Verrouillage en Nylon de M10 (21). **Ne serrez pas l'ecrou de Blocage en Nylon jusqu'au bout. Le Levier pour Jambes doit pouvoir pivoter librement.**

14. Enfoncez un Embout Mâle Carré de 50mm (44) dans l'extrémité du Bras de Papillon Gauche (47). Enfoncez un Manche (105) sur le tube rond sur le Bras de Papillon Gauche.

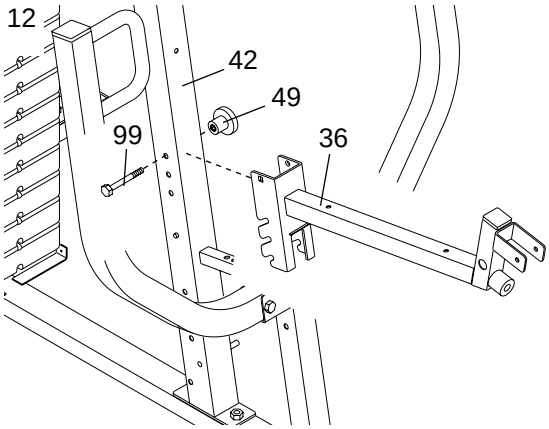
    Mouillez la partie inférieure du Bras de Papillon Gauche (47) avec de l'eau savonneuse. Glissez un Grand Coussin en Mousse (45) sur le Bras de Papillon Gauche.

    Répétez cette étape avec le Bras de Papillon Droit (non-illustré).

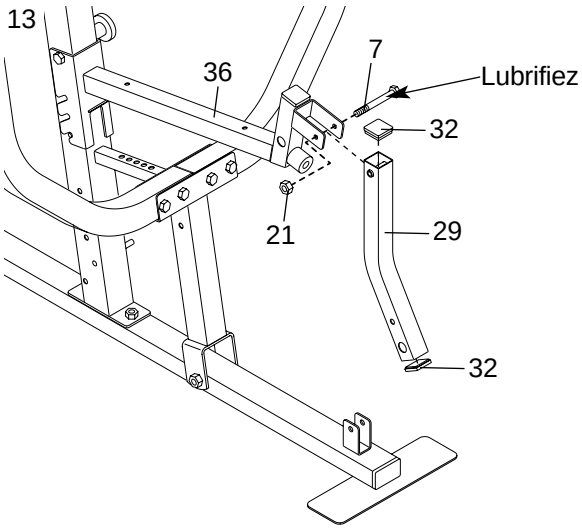
11



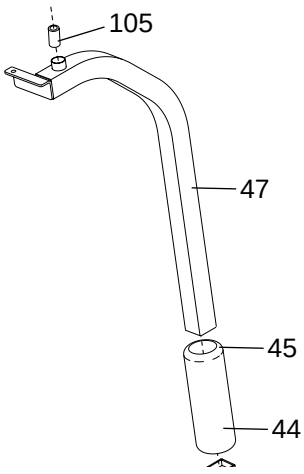
12



13



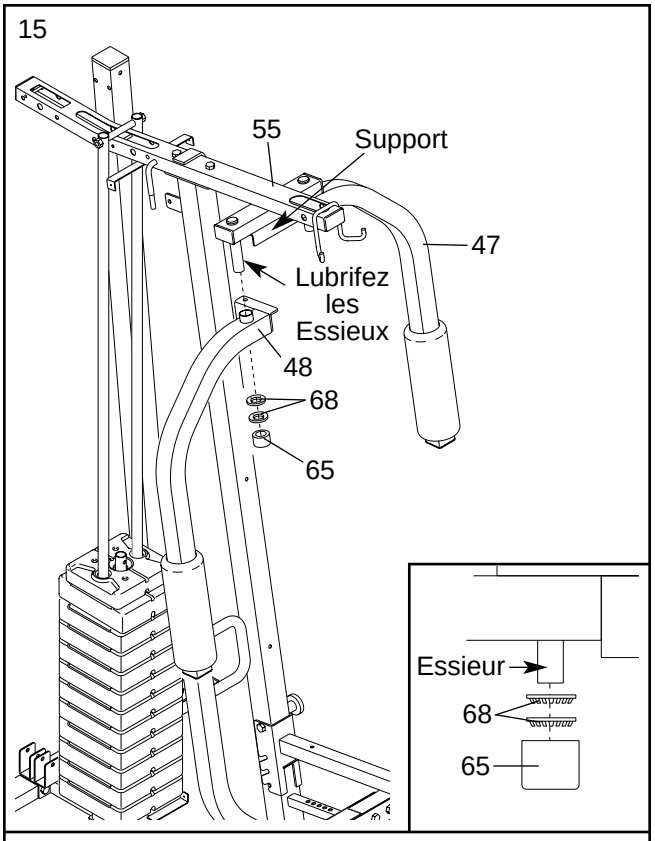
14



15. Lubrifiez les essieux du Cadre Supérieur (55). Placez le Bras de Papillon Droit (48) dans la position illustrée et glissez-le sur l'essieu droit. **Assurez-vous que le Bras de Papillon est derrière le support sur le Cadre Supérieur.**

    Une deuxième personne doit attacher le Bras de Papillon Droit (48) sur l'essieu à l'aide de deux Rondelles de Verrouillage de 25mm (68) et d'un Embout Femelle de 25mm (65). **Remarque : placez les Rondelles de Verrouillage sur l'Embout Femelle ouvert vers le haut, comme illustré dans le schéma en encadré. Assurez-vous que les dents des Rondelles de Verrouillage sont tournées vers l'Embout Femelle. Tapez doucement sur l'Embout Femelle pour l'enfoncer sur l'essieu.**

    Répétez cette étape avec le Bras de Papillon Gauche (47).

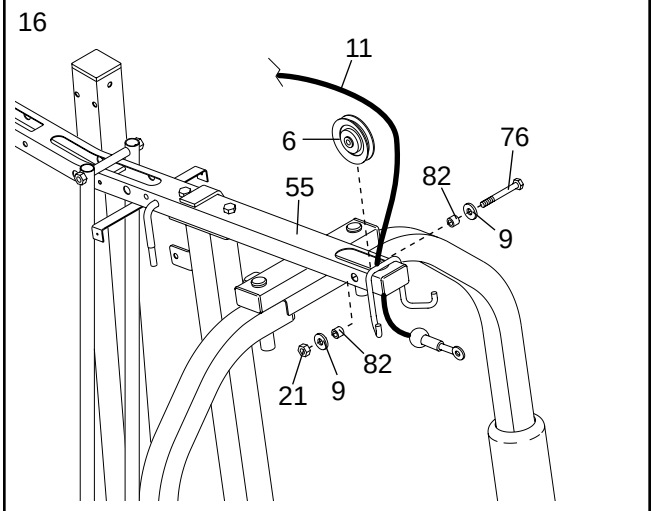


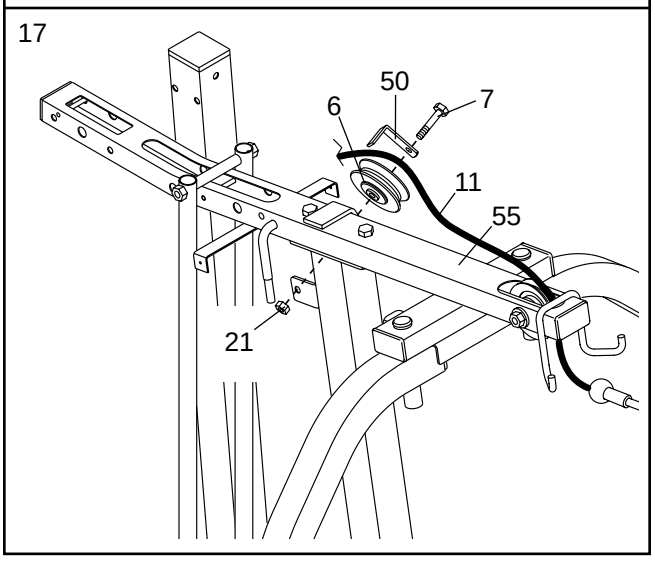
Assemblage du Câble

16. **Pour l'identification des Câbles et leur déroulement aux étapes 16 à 44, référez-vous au DIAGRAMME DES CÂBLES à page 25. Ne serrez pas trop les boulons et les écrous qui maintiennent les poulies ; les poulies doivent pouvoir pivoter librement.**

    Localisez le Câble Supérieur (11), il est muni d'une boule sur une de ses extrémités, et d'un œillet sur l'autre extrémité. Enfilez l'extrémité du Câble avec le œillet dans le Cadre Supérieur (55) et enroulez-le autour de la Poulie en "V" (6). Attachez la Poulie à l'intérieur du Cadre Supérieur à l'aide d'un Boulon de M10 x 75mm (76), deux Bagues d'Espacement de 12,5mm (82), deux Rondelles de M10 (9), et un Ecrou de Verrouillage en Nylon de M10 (21).

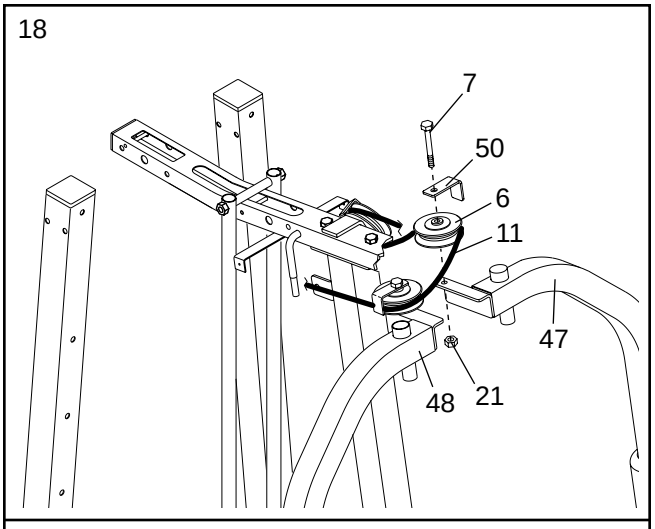
17. Enroulez le Câble Supérieur (11) autour de la Poulie en "V" (6). Attachez la Poulie et un Grand Piège du Câble (50) sur le support sur le Cadre Supérieur (55) à l'aide d'un Boulon de M10 x 60mm (7) et d'un Ecrou de Verrouillage en Nylon de M10 (21). **Assurez-vous que le Piège du Câble est placé pour tenir le Câble dans la rainure de la Poulie.**





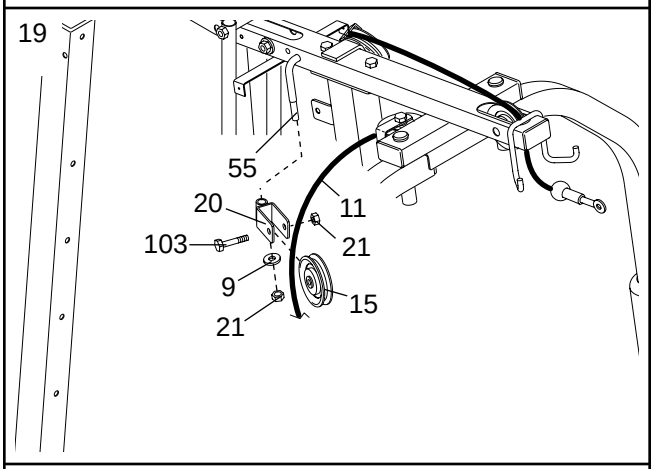
18. Positionnez le Câble Supérieur (11) autour de la Poulie en “V” (6). Attachez la Poulie et du Grand Piège du Câble (50) sur le Bras de Papillon Gauche (47) à l’aide d’un Boulon de M10 x 60mm (7) et d’un Ecrou de Verrouillage en Nylon de M10 (21). **Assurez-vous que le Piège du Câble est positionné de manière à tenir le Câble en place autour de la Poulie.**

    Répétez cette étape avec le Bras de Papillon Droit (48).

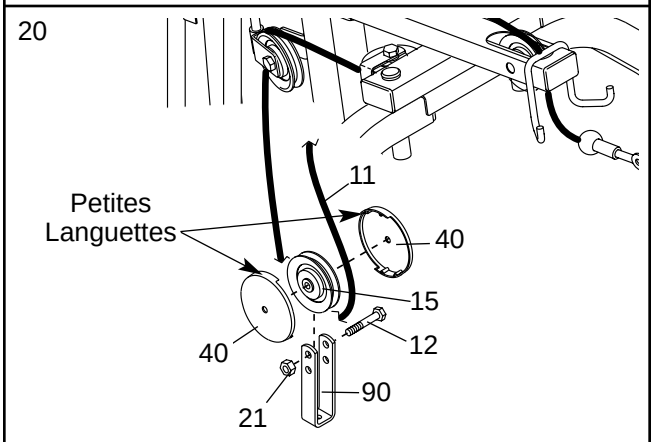


19. Enroulez le Câble Supérieur (11) autour d’une Poulie de 90mm (15). Attachez la Poulie au Support de la Poulie (20) à l’aide d’un Boulon de M10 x 47mm (103) et d’un Ecrou de Verrouillage en Nylon de M10 (21).

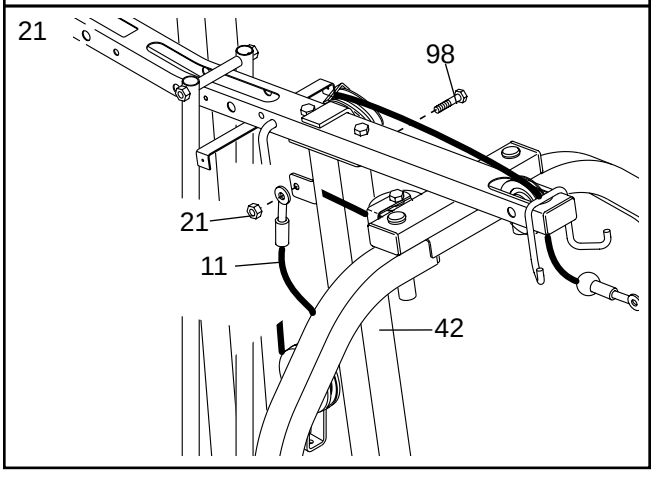
    Attachez le Support de la Poulie (20) au Cadre Supérieur (55) avec une Rondelle de M10 (9) et un Ecrou de Verrouillage en Nylon de M10 (21). **Ne serrez pas les Écrous de Verrouillage en Nylon tout de suite.**



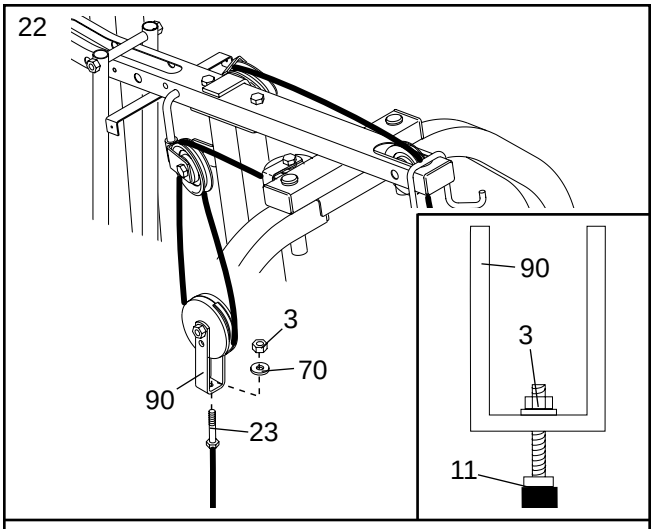
20. Enroulez le Câble Supérieur (11) sous d’une Poulie de 90mm (15). Attachez la Poulie et une paire de Boîtiers de Poulie (40) sur le trou le plus haut dans le Grand Support en “U” (90) à l’aide d’un Boulon de M10 x 52mm (12) et d’un Ecrou de Verrouillage en Nylon de M10 (21). **Assurez-vous que les petites languettes sur les Boîtiers de Poulie sont tournées vers le haut.**



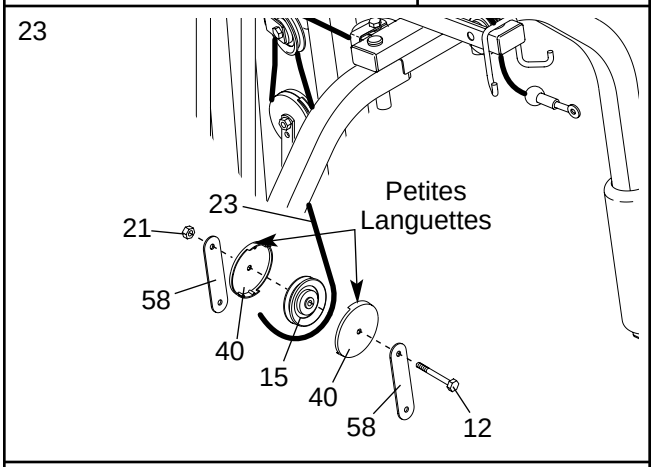
21. Attachez le Câble Supérieur (11) au support sur le Montant Avant (42) à l’aide d’un Boulon de M10 x 20mm (98) et d’un Ecrou de Verrouillage en Nylon de M10 (21).



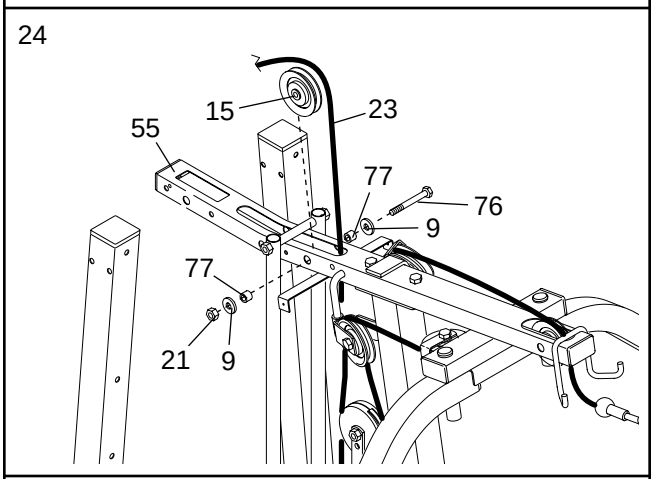
22. **Localisez le Câble des Poids (23),** qui est muni d'un boulon sur l'une de ses extrémités. Attachez le Câble au Grand Support en "U" (90) à l'aide d'une Rondelle de M8 (70) et d'un Ecrou de Verrouillage en Nylon de M8 (3). **Ne serrez pas complètement l'Ecrou de Verrouillage ; vissez-le seulement deux tours sur l'extrémité du Câble, comme illustré dans le schéma en encadré.**



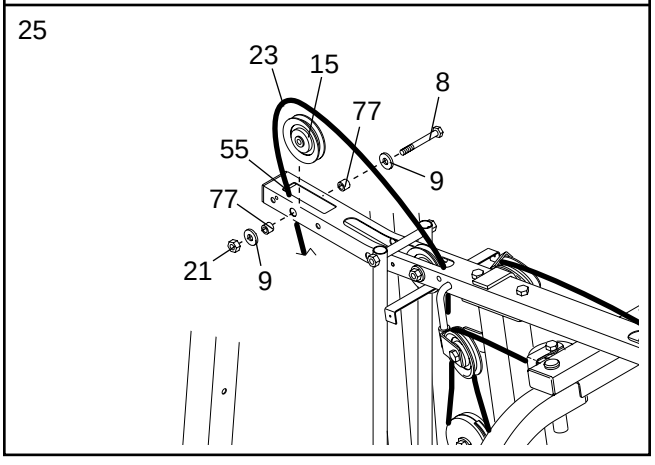
23. Enroulez le Câble des Poids (23) sous d'une Poulie de 90mm (15). Attachez la Poulie et deux Boîtiers de Poulie (40) sur les Plaques de Poulie (58) à l'aide d'un Boulon de M10 x 52mm (12) et d'un Ecrou de Verrouillage en Nylon de M10 (21). **Assurez-vous que les petites languettes sur les Boîtiers de Poulie sont tournées vers le haut.**



24. Enfilez le Câble des Poids (23) dans le Cadre Supérieur (55). Enroulez le Câble autour d'une Poulie de 90mm (15). Attachez la Poulie à l'intérieur du Cadre Supérieur à l'aide d'un Boulon de M10 x 75mm (76), deux Bagues d'Espacement de 17,5mm (77), deux Rondelles de M10 (9), et un Ecrou de Verrouillage en Nylon de M10 (21).



25. Enroulez le Câble des Poids (23) autour d'une Poulie de 90mm (15) et faites-le passer dans le Cadre Supérieur (55). Attachez la Poulie à l'intérieur du Cadre Supérieur à l'aide d'un Boulon de M10 x 80mm (8), deux Bagues d'Espacement de 17,5mm (77), deux Rondelles de M10 (9), et un Ecrou de Verrouillage en Nylon de M10 (21).



26. Enroulez le Câble des Poids (23) autour d'une Poulie de 90mm (15). Attachez la Poulie et deux Boîtiers de Poulie (40) sur la deuxième série de trous en partant du haut sur les Grandes Plaques de Poulie (91) à l'aide d'un Boulon de M10 x 52mm (12) et d'un Ecrou de Verrouillage en Nylon de M10 (21). **Assurez-vous que les petites languettes sur les Boîtiers de Poulie sont tournées vers le haut.**

27. Faites passer le Câble des Poids (23) dans le Cadre Supérieur (55), enroulez-le autour d'une Poulie de 115mm (74), puis enfilez-le à nouveau dans le Cadre Supérieur. Attachez la Poulie à l'intérieur du Cadre Supérieur à l'aide d'un Boulon de M10 x 75mm (76), deux Bagues d'Espacement de 17,5mm (77), deux Rondelles de M10 (9), et un Ecrou de Verrouillage en Nylon de M10 (21).

28. Attachez le Câble des Poids (23) au Support en "U" (57) à l'aide d'une Rondelle de M8 (70) et d'un Ecrou de Verrouillage en Nylon de M8 (3). **Ne serrez pas complètement l'Ecrou de Verrouillage ; vissez-le seulement deux tours sur l'extrémité du Câble, comme illustré dans le schéma en encadré.**

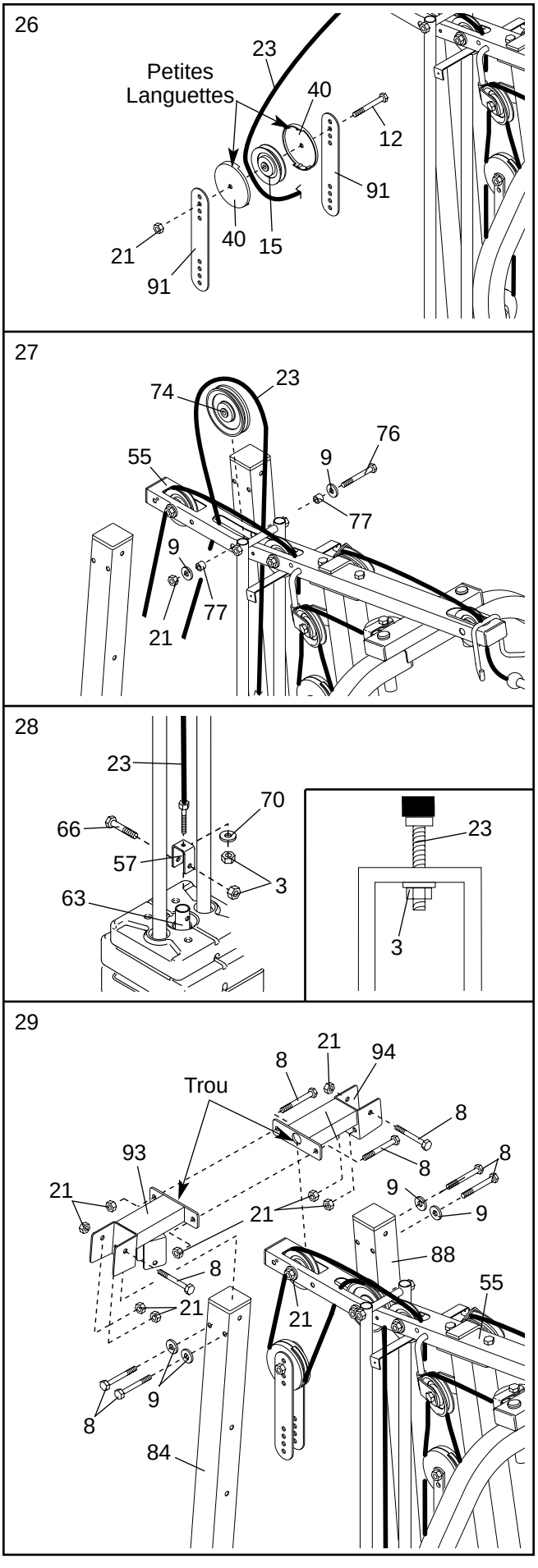
    Attachez le Support en "U" (57) au Tube de Poids (63) à l'aide d'un Boulon de M8 x 45mm (66) et d'un Ecrou de Verrouillage en Nylon de M8 (3).

29. Une deuxième peronne doit tenir les Supports de Montant Droit et Gauche (93, 94) entre le Cadre Supérieur (55), le Montant du Porte-poids (84) et le Montant de Support (88) de manière à ce que les trous dans les Supports de Montant soient au-dessus du Boulon de M10 x 80mm (non-illustré) et de l'Ecrou de Verrouillage en Nylon de M10 (21) utilisés lors de l'étape 25.

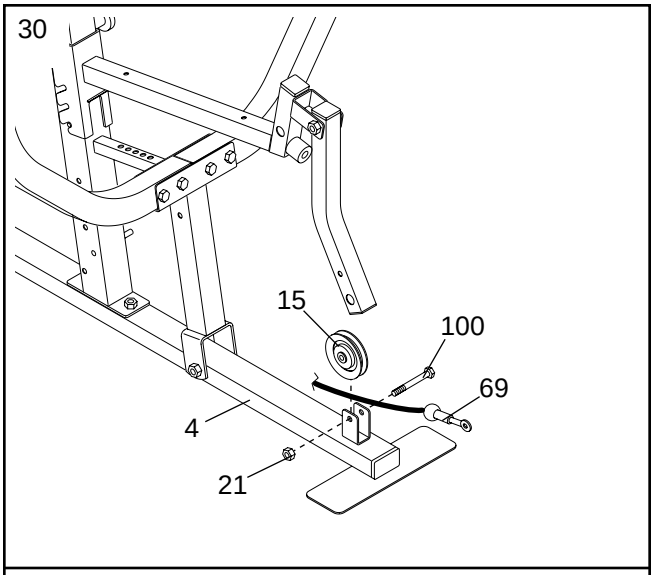
    Attachez les Supports de Montant Droit et Gauche (93, 94) au Cadre Supérieur (55) à l'aide de deux Boulons de M10 x 80mm (8) et de deux Ecrous de Verrouillage en Nylon de M10 (21). **Ne serrez pas les Écrous de Verrouillage en Nylon tout de suite.**

    Attachez le Support de Montant Droit (93) au Montant du Porte-Poids (84) à l'aide de trois Boulons de M10 x 80mm (8), deux Rondelles de M10 (9), et deux Ecrous de Verrouillage en Nylon de M10 (21). Attachez le Support de Montant Gauche (94) au Montant de Support (88) de la même manière.

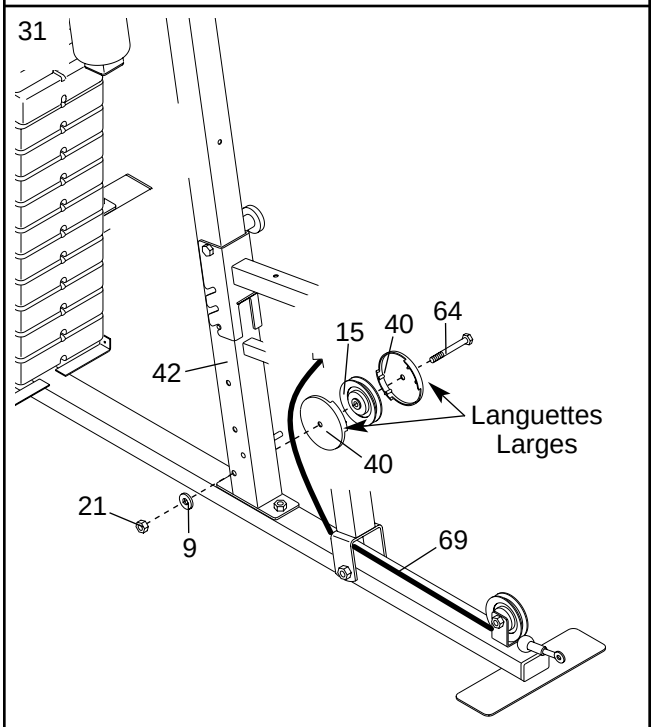
    Serrez les quatre Ecrous de Verrouillage en Nylon de M10 (21) utilisés lors des étapes 3, 8 et 29.



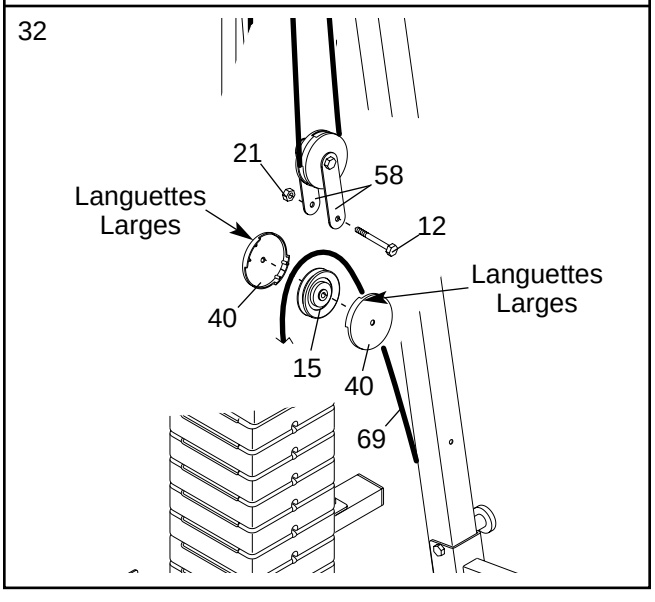
30. **Localisez le Câble Inférieur (69),** qui est muni d'une boule sur l'une de ses extrémités. Placez le Câble dans le support sur la Base (4). Attachez une Poulie de 90mm (15) dans le Support à l'aide d'un Boulon de M10 x 45mm (100) et d'un Ecrou de Verrouillage en Nylon de M10 (21).



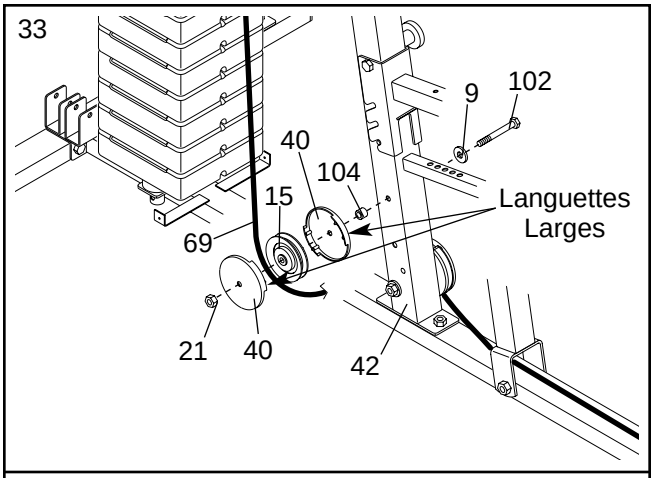
31. Enroulez le Câble Inférieur (69) autour de la Poulie de 90mm (15). Attachez la Poulie et deux Boîtier de Poulie (40) au trou inférieur sur le Montant Avant (42) avec Boulon de M10 x 110mm (64), la Rondelle de M10 (9), et l'Ecrou de Verrouillage en Nylon de M10 (21). **Assurez-vous que les languettes larges sur les Couvercles de la Poulie sont sur le côté indiqué.**



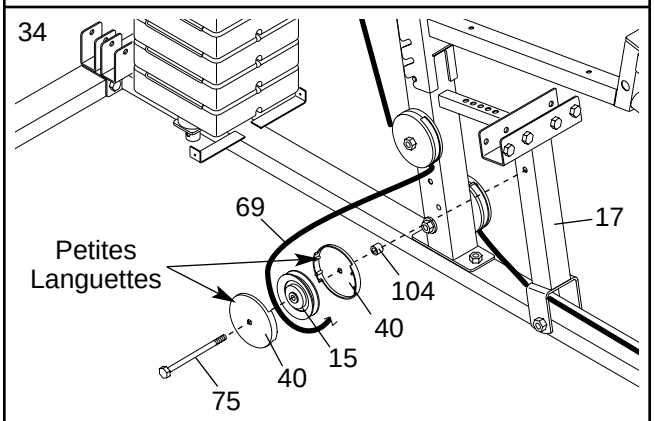
32. Enroulez le Câble Inférieur (69) autour d'une Poulie de 90mm (15). Attachez la Poulie et deux Boîtiers de Poulie (40) sur les Plaques de Poulie (58) à l'aide d'un Boulon de M10 x 52mm (12) et d'un Ecrou de Verrouillage en Nylon de M10 (21). **Assurez-vous que les languettes larges sont tournées vers le haut.**



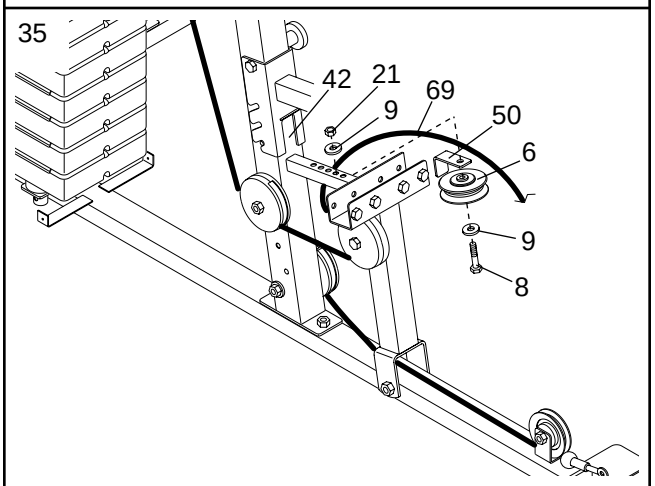
33. Enroulez le Câble Inférieur (69) sous d'une Poulie de 90mm (15). Attachez la Poulie et deux Boîtiers de Poulie (40) au trou supérieur sur le Montant Avant (42) avec un Boulon de M10 x 115mm (102), Bague Epaisse d'Espacement de M10 (104), une Rondelle de M10 (9), et un Ecrou de Verrouillage en Nylon de M10 (21). **Assurez-vous que les languettes larges sur les Boîtiers de la Poulie sont sur le côté indiqué.**



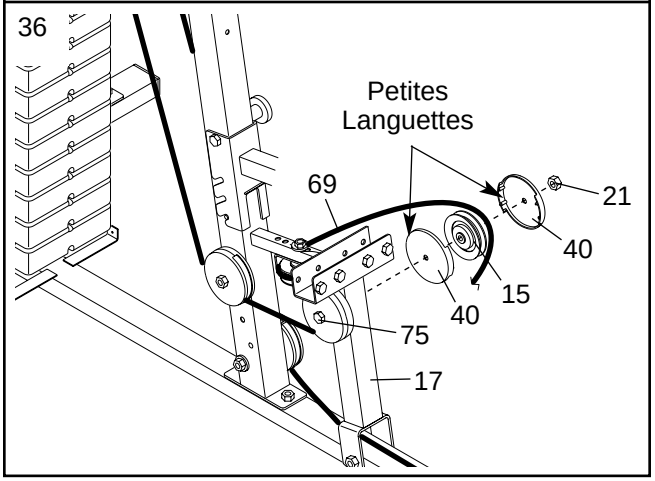
34. Enroulez le Câble Inférieur (69) autour d'une Poulie de 90mm (15). Attachez la Poulie et deux Boîtiers de Poulie (40) au Cadre Presse (17) à l'aide d'un Boulon de M10 x 135mm (75) et d'une Bague Epaisse d'Espacement de M10 (104). **Assurez-vous que les languettes petites sur les Couvercles de la Poulie sont sur le côté indiqué. Remarque : un ècrou de verrouillage en nylon est attachè au boulon de l'ètape 36.**



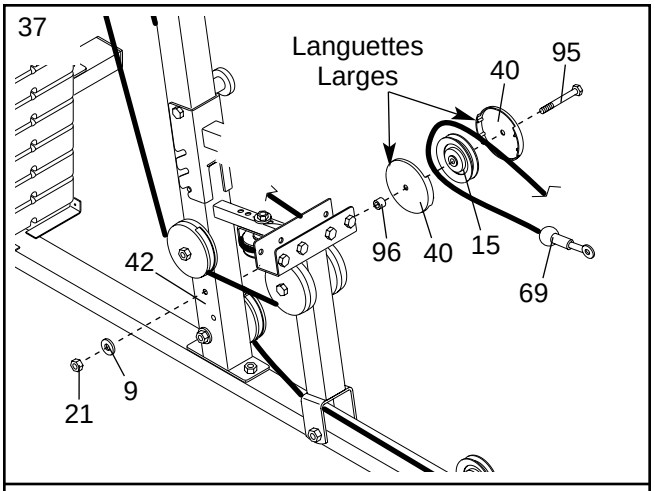
35. Enroulez le Câble Inférieur (69) autour d'une Poulie en "V" (6). Attachez la Poulie et un Grand Piège du Câble (50) au deuxième trou en partant de l'avant du tube sur le Montant Avant (42) à l'aide d'un Boulon de M10 x 80mm (8), deux Rondelles de M10 (9), et un Ecrou de Verrouillage en Nylon de M10 (21).



36. Enroulez le Câble Inférieur (69) autour d'une Poulie de 90mm (15). Attachez la Poulie et deux Boîtiers de Poulie (40) au Cadre Presse (17) avec le Boulon de M10 x 135mm (75) utilisé lors de l'étape 34, et un Ecrou de Verrouillage en Nylon de M10 (21). **Assurez-vous que les languettes petites sur les Couvercles de la Poulie sont sur le côté indiqué.**

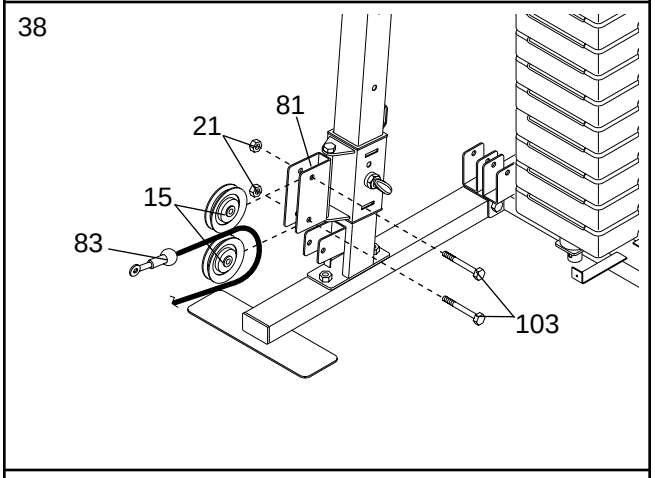


37. Enroulez le Câble Inférieur (69) autour d'une Poulie de 90mm (15). Attachez la Poulie, deux Boîtiers de Poulie (40) sur le trou central sur le Montant Avant (42) à l'aide d'un Boulon de M10 x 120mm (95), une Rondelle de M10 (9), un Large Bague d'Espacement (96), et un Ecrou de Verrouillage en Nylon de M10 (21). **Assurez-vous que les languettes larges sur les Couvercles de la Poulie sont sur le côté indiqué.**

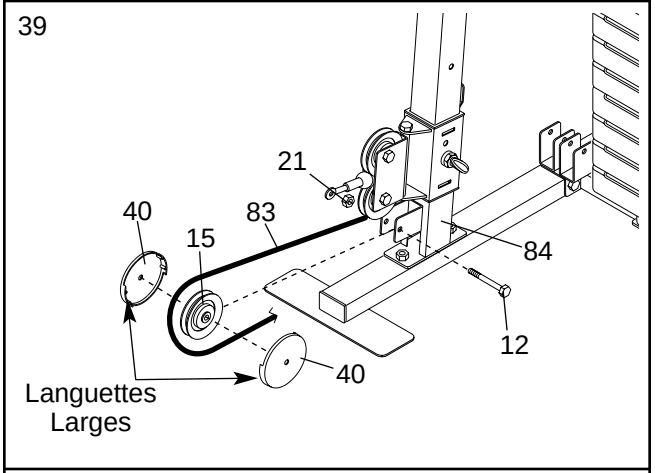


38. Attachez une Poulie de 90mm (15) sur le trou le plus haut sur le Support Pivotant (81) à l'aide d'un Boulon de M10 x 47mm (103) et d'un Ecrou de Verrouillage en Nylon de M10 (21).

Localisez le Câble du Porte-Poids (83) ; il est muni d'une boule sur l'une de ses extrémités et d'un œillet sur l'autre extrémité. Enroulez le Câble autour d'une autre Poulie de 90mm (15). Attachez la Poulie sur le trou le plus bas sur le Support Pivotant (81) à l'aide d'un Boulon de M10 x 45mm (100) et d'un Ecrou de Verrouillage en Nylon de M10 (21).

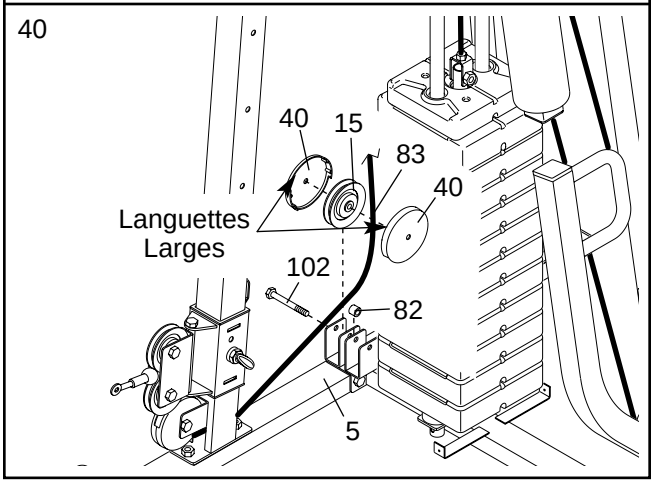


39. Enroulez le Câble du Porte-Poids (83) autour d'une Poulie de 90mm (15) et enfilez-le dans le trou sur le Montant du Porte-Poids (84). Attachez la Poulie et deux Boîtiers de Poulie (40) au support sur le Montant du Porte-poids à l'aide d'un Boulon de M10 x 52mm (12) et d'un Ecrou de Verrouillage en Nylon de M10 (21). **Assurez-vous que les grandes languettes sur les Boîtiers de Poulie sont du côté indiqué sur le schéma.**

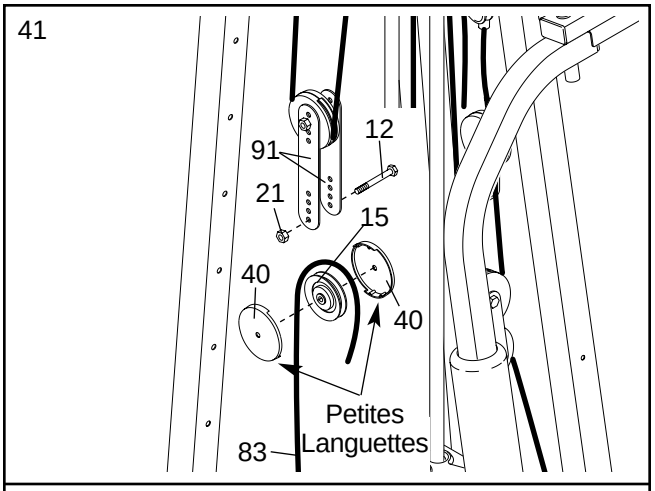


40. Enroulez le Câble du Porte-poids (83) autour d'une Poulie de 90mm (15). Attachez la Poulie et deux Boîtiers de Poulie (40) à l'intérieur du support indiqué sur le Stabilisateur (5) à l'aide d'un Boulon de M10 x 115mm (102). **Enfoncez le boulon dans le premier support uniquement. Assurez-vous que les grandes languettes sur les Boîtiers de Poulie sont du côté indiqué.**

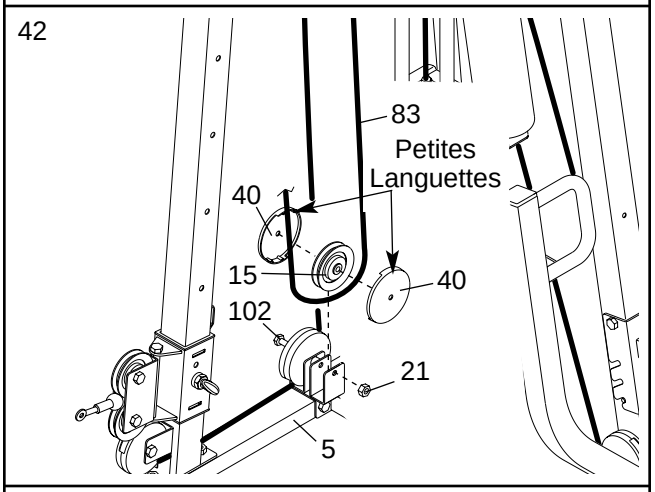
Placez une Bague d'Espacement de 12,5mm (82) entre les deux supports sur le Stabilisateur (5). Enfoncez le Boulon de M10 x 115mm (102) dans la Bague d'Espacement, **mais pas dans le support suivant.**



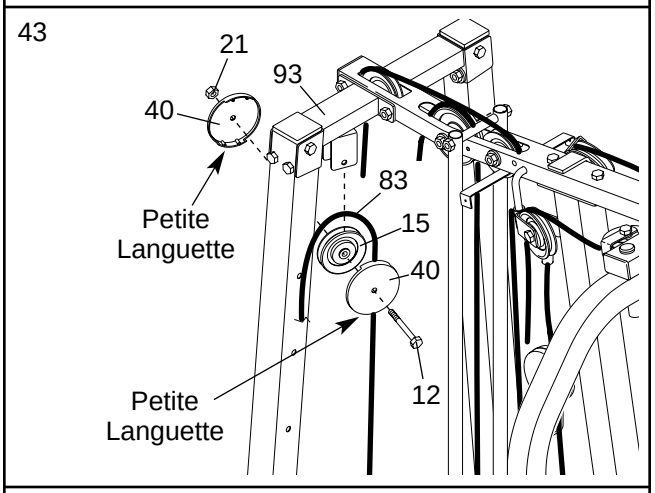
41. Enroulez le Câble du Porte-poids (83) autour d'une Poulie de 90mm (15). Attachez la Poulie et deux Boîtiers de Poulie (40) sur la premiere série de trou en partant du bas sur les Grandes Plaques de Poulie (91) à l'aide d'un Boulon de M10 x 52mm (12) et d'un Ecrou de Verrouillage en Nylon de M10 (21). **Assurez-vous que les petites languettes sur les Boîtiers de Poulie sont tournées vers le bas.**



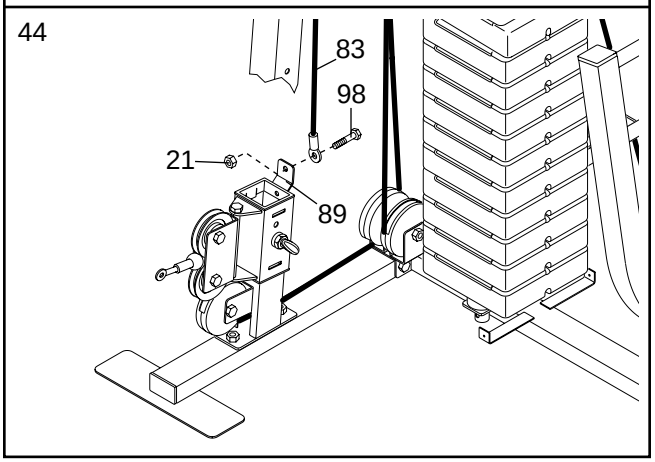
42. Enroulez le Câble du Porte-Poids (83) sous d'une Poulie de 90mm (15). Attachez la Poulie et deux Boîtiers de Poulie (40) à l'intérieur de l'autre support sur le Stabilisateur (5) à l'aide du Boulon de M10 x 105mm (106) utilisé lors de l'étape 40, et d'un Ecrou de Verrouillage en Nylon de M10 (21). **Assurez-vous que les petites languettes sur les Boîtiers de Poulie sont tournées vers le haut.**



43. Enroulez le Câble du Porte-Poids (83) autour d'une Poulie de 90mm (15). Attachez la Poulie et deux Boîtiers de Poulie (40) à l'intérieur du support sur le Support de Montant Droit (93) à l'aide d'un Boulon de M10 x 52mm (12) et d'un Ecrou de Verrouillage en Nylon de M10 (21). **Assurez-vous que les petites languettes sur les Boîtiers de Poulie sont tournées vers le bas.**



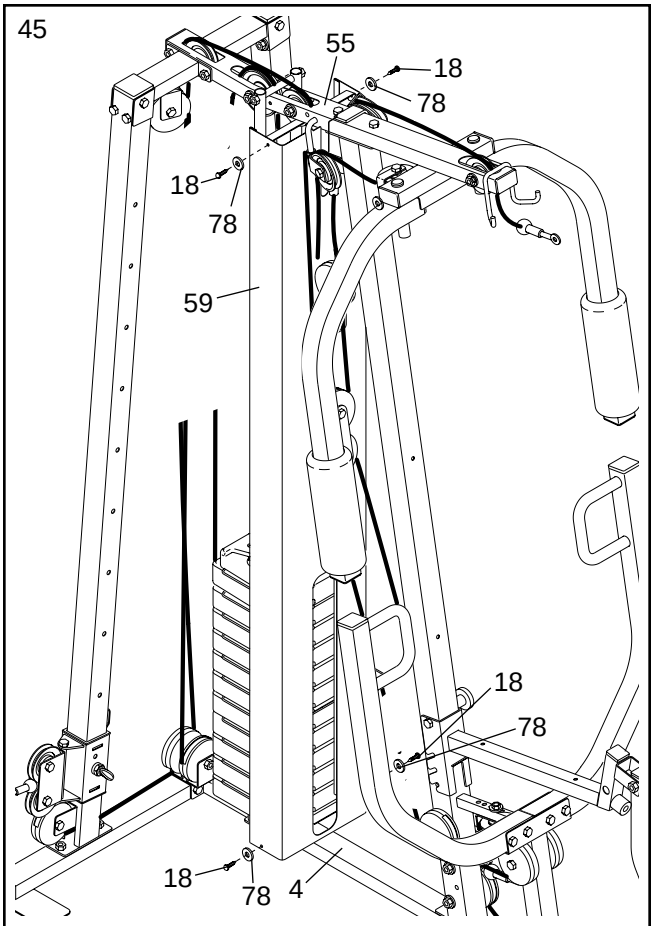
44. Attachez le Câble du Porte-Poids (83) au Porte-Poids (89) à l'aide d'un Boulon de M10 x 20mm (98) et d'un Ecrou de Verrouillage en Nylon de M10 (21).



Assemblage du Siège

45. Attachez le Caisson (59) au support sur le Cadre Supérieur (55) à l'aide de deux Rondelles de M6 (78) et deux Boulon de M6 x 16mm (18).

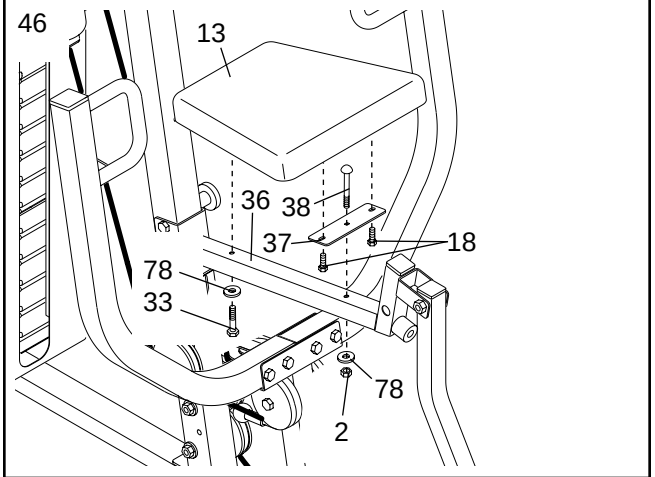
    Attachez le Caisson (59) au support sur la Base (4) avec deux Rondelles de M6 (78) et deux Boulons de M6 x 16mm (18).



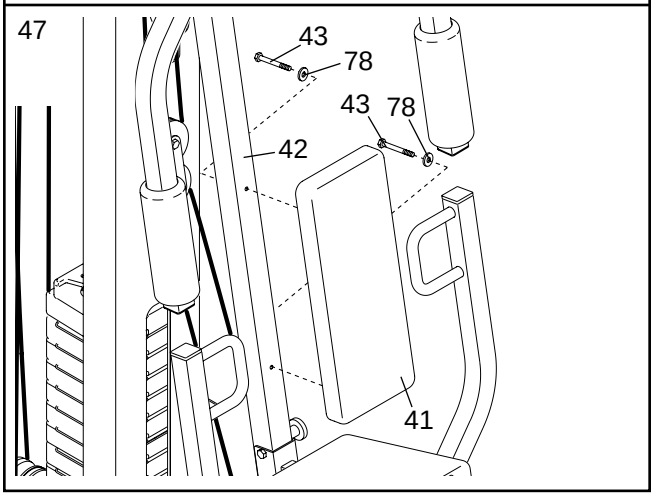
46. Insérez un Boulon de Carrosserie de M6 x 50mm (38) à l'intérieur du trou au centre de la Plaque du Siège (37). Attachez la partie large du Siège (13) à la Plaque du Siège à l'aide de deux Boulon de M6 x 16mm (18).

    Attachez le Plaque du Siège (37) au Cadre du Siège (36) à l'aide du Boulon de Carrosserie de M6 x 50mm (38), une Rondelle de M6 (78) et l'Ecrou de Verrouillage en Nylon de M6 (2).

    Attachez l'autre côté du Siège (13) sur le Cadre du Siège (36) avec une Boulon de M6 x 50mm (33) et une Rondelle de M6 (78).

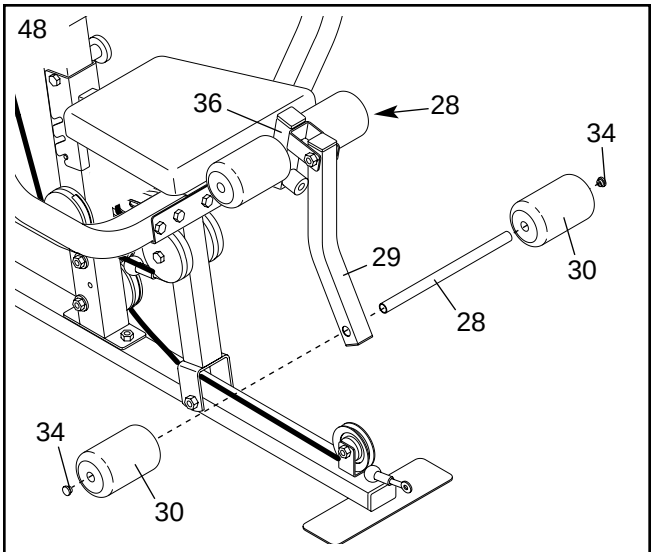


47. Attachez le Dossier (41) au Montant Avant (42) avec deux Boulon de M6 x 73mm (43) et deux Rondelles de M6 (78).

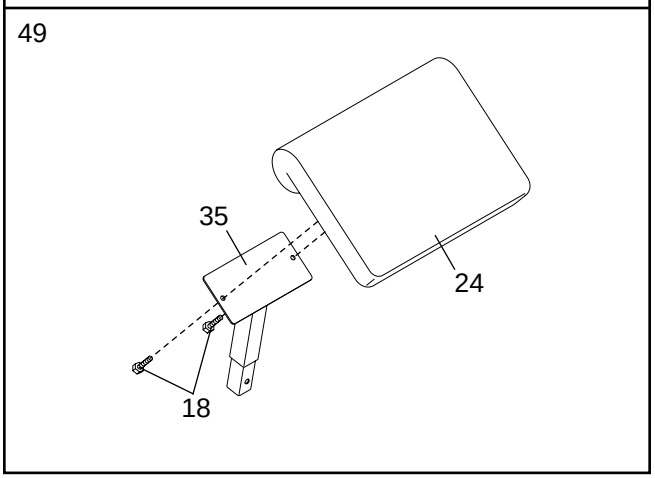


48. Glissez un Tube de Coussin (28) à travers le trou dans le Levier de Jambes (29). Enfoncez deux Embouts Mâles Ronds de 19mm (34) dans les extrémités du Tube de Coussin. Glissez deux Coussins en Mousse (30) sur le Tube de Coussin.

    Répétez cette étape avec l'autre Tube de Coussin (28) et le Cadre du Siège (36).



49. Attachez le Coussin de Roulement (24) au Jambage de Roulement (35) avec deux Boulon de M6 x 16mm (18).



50. Assurez-vous que toutes les pièces soient bien serrées. Vous trouverez les explications relatives à l'utilisation des pièces restantes dans la section AJUSTEMENT à la page 21 de ce manuel de l'utilisateur.

    Avant de vous servir du système de musculation, tirez chacun des câbles plusieurs fois pour vous assurer que les câbles soient bien dans les poulies. Si l'un des câbles ne fonctionne pas parfaitement, localisez le problème et corrigez-le. **IMPORTANT : Si les câbles ne sont pas bien installés aux creux des poulies, ils peuvent être abîmés lors de l'utilisation de poids très lourds. Veuillez vous référer au DIAGRAMME DES CÂBLES à la page 25 de ce manuel. S'il y a du jeu dans les câbles, il vous sera nécessaire de les retendre. Référez-vous à la LOCALISATION D'UN PROBLÈME ET ENTRETIEN à la page 24.**

AJUSTEMENT

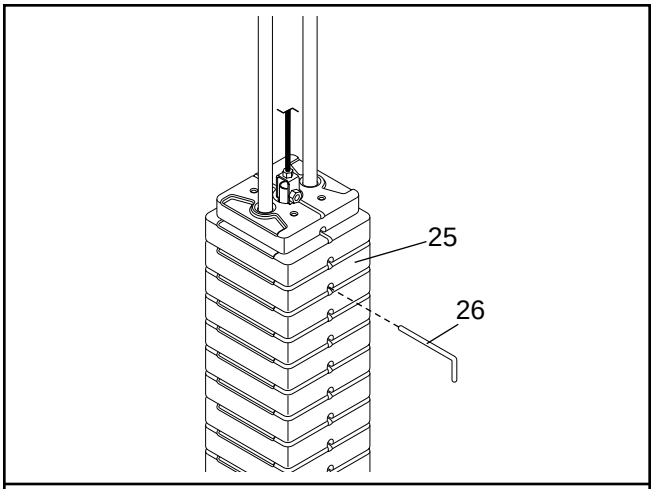
Cette section explique comment ajuster le système de musculation. Référez-vous à la section CONSEILS POUR L'EXERCICE à la page 26 pour des renseignements importants pour tirer le maximum de résultats de votre programme d'exercice. Référez-vous aussi au guide d'exercice qui accompagne ce manuel pour effectuer chaque exercice correctement.

Assurez-vous que toutes les pièces sont correctement serrées chaque fois que le système de musculation est utilisé. Remplacez immédiatement toute pièce usagée. Vous pouvez nettoyer le système de musculation à l'aide d'un chiffon humide et d'un détergent doux non-abrasif. N'utilisez pas de dissolvant.

CHANGEMENT DE POIDS

Pour changer le poids d'un exercice, insérez la Goupille de Poids (26) sous le Poids (25) désiré. Enfoncez la Goupille de Poids de manière à ce que la partie pliée touche la pile de poids. Tournez la partie pliée vers le bas.

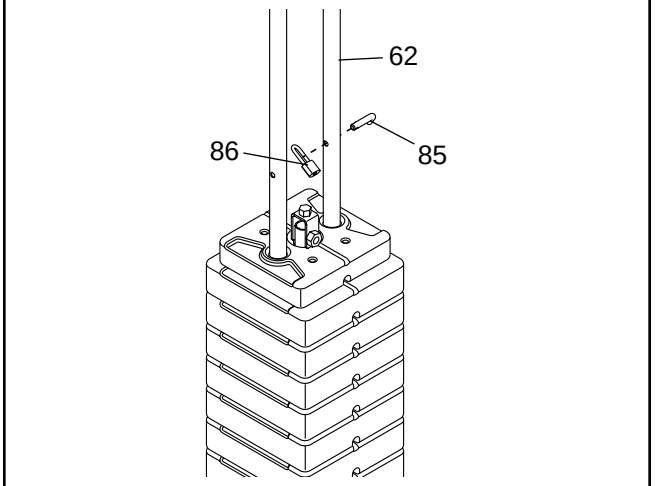
Le poids de la pile peut être ajusté de 6 livres à 143,5 livres, par tranche de 12,5 livres. **Notez bien : À cause des câbles et de la poulie, la résistance réelle de chacune des stations d'exercices peut être différente du poids choisi. Référez-vous au TABLEAU DE RÉSISTANCES DE POIDS à la page 23 pour déterminer la résistance approximative de chaque station de poids.**



VERROUILLER LA PILE DE POIDS

Pour éviter l'usage non-autorisé du système de musculation, enfoncez la Barre de Verrouillage (85) dans le trou indiqué dans un des Guides de Poids (62) et verrouillez la Barre de Verrouillage avec un Cadenas (86).

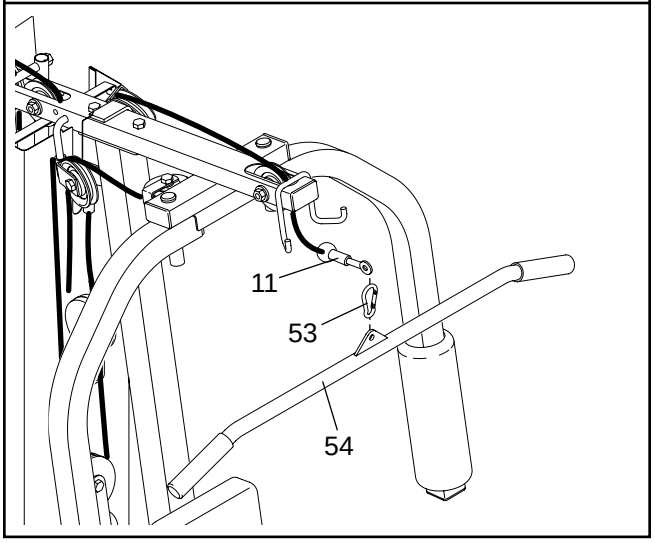
Retirez le Cadenas (86) et la Barre de Verrouillage (85) pour utiliser le système de musculation à nouveau.



ATTACHER LES ACCESSOIRES AUX CABLES

Attachez la Barre Latérale (54) au Câble Supérieur (11) avec une Attache de Câble (53). Pour certains exercices, la Chaîne (non-illustré) devrait être attachée entre la Barre de tirage et le Câble Supérieur avec deux Attaches Câbles. **Réglez la longueur de la Chaîne entre la Barre de Tirage et le Câble Moyen de manière à ce que la Barre de Tirage est dans la position correcte de commencement pour les exercices qui doivent être effectués.**

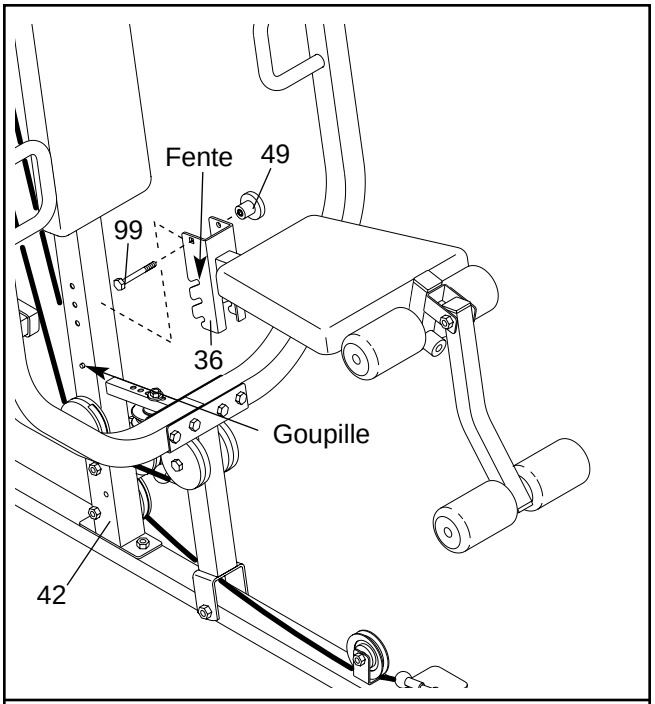
Les autres accessoires peuvent être attachés au Câble Supérieur (11) ou au Câble Inférieur (non-illustré) ou au Câble du Porte-Poids (non-illustré) de la même manière.



ATTACHER LE CADRE DU SIEGE

Pour attacher le Cadre du Siège (36) au Montant Avant (42), glissez une des trois fentes du support du Cadre du Siège sur la goupille du Montant. **Remarque : le Cadre du Siège peut être ajusté aux trois hauteurs en utilisant les différentes fentes du support.** Verrouillez le Cadre du Siège sur le Montant à l'aide du Boulon de Carrosserie de M10 x 80mm (99) et du Bouton du Siège (49).

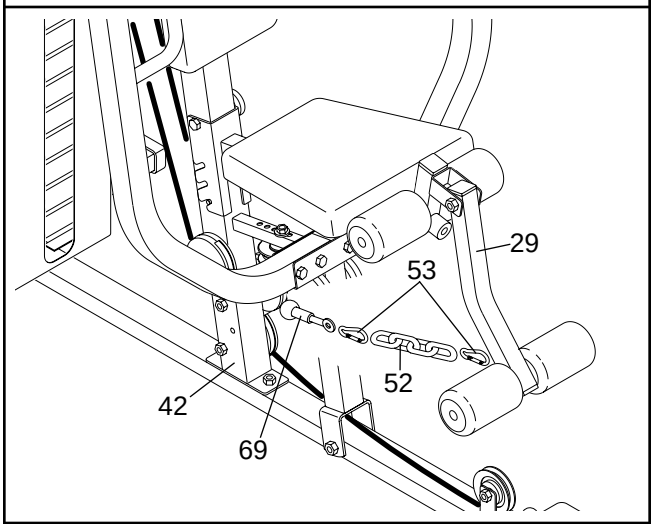
Pour certains exercices, vous devez retirer le Cadre du Siège (36). Assurez-vous tout d'abord que la chaîne n'est pas attachée au levier de jambes. Ensuite, retirez le Bouton du Siège (49) et le Boulon de Carrosserie de M10 x 80mm (99) du Cadre du Siège. Retirez le Cadre du Siège du Montant Avant (42).



ATTACHER LE LEVIER DE JAMBES A LA POULIE INFERIEURE

Pour utiliser le Levier de Jambes (29), le cadre du siège doit être attaché au montant avant (voir ATTACHER LE CADRE DU SIEGE ci-dessus).

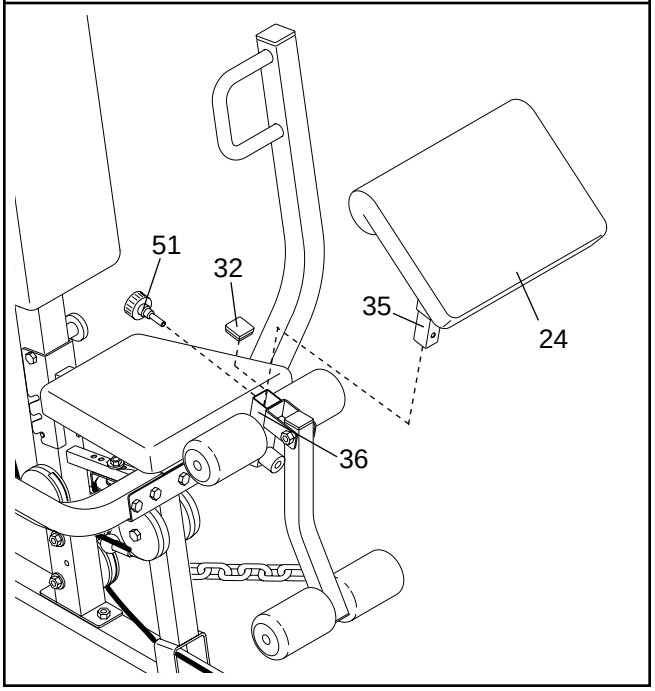
Attachez une des extrémités de la Chaîne (52) à l'extrémité du Câble Inférieur (69) près du Montant Avant (42) avec une Attache de Câble (53). Attachez l'autre extrémité de la Chaîne au support au dos du Levier de Jambes (29) avec une autre Attache de Câble.



ATTACHER LE COUSSIN DE ROULEMENT

Pour attacher le Coussin de Roulement (24) au système de musculation, le cadre du siège doit être attaché au montant avant (voir ATTACHER LE CADRE DU SIEGE ci-dessus). Retirez l'Embout Mâle Carré de 38mm (32) du Cadre du Siège (36). Enfoncez le Jambage de Roulement (35) dans le Cadre du Siège et fixez-le en place avec le Bouton de Roulement (51).

Verrouillez toujours le Coussin de Roulement (24) quand vous ne l'utilisez pas, et remettez en place l'Embout Mâle Carré de 38mm (32).



AJUSTER LE PORTE-POIDS

Pour ajuster la hauteur du Porte-Poids (89), tournez le Bouton du Porte-Poids (73) dans le sens contraire des aiguilles d'une montre jusqu'à ce qu'il se desserre, puis tirez-le vers vous au maximum. Faites glisser le Porte-Poids vers le haut ou vers le bas sur le Montant du Porte-Poids (84) jusqu'à la hauteur désirée. Enfoncez le Bouton du Porte-Poids dans un trou d'ajustement sur le montant et tournez le Bouton dans le sens des aiguilles d'une montre jusqu'à ce qu'il soit complètement serré.

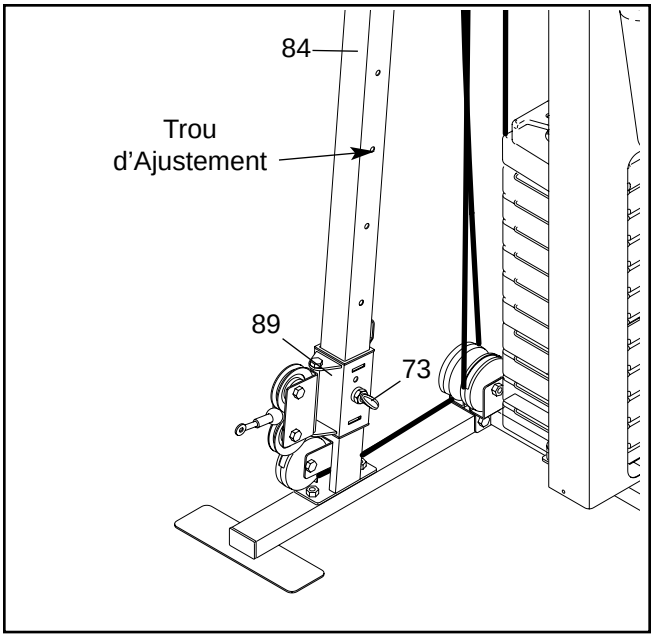


TABLEAU DE RÉSISTANCES DE POIDS

Ce tableau indique la résistance approximative de poids pour chaque station. "Supérieur" indique le poids supérieur de 6 livres de l'appareil ; les autres numéros indiquent les poids individuels de 12,5 livres. La résistance du "bras papillon" sur le tableau correspond à la résistance de chaque bras. **Remarque : La résistance actuelle à chaque station peut varier à cause des frictions entre les câbles les poulies et le guide de poids.**

Poids	Poulie Supérieure (lbs.)	Contracteur Papillon (lbs.)	Exerciseur pour Bras (lbs.)	Exerciseur pour Jambes (lbs.)	Poulie Haute (lbs.)	Poulie Porte-Poids (lbs.)
Supérieure	12	8	20	21	25	11
1	21	15	38	39	34	26
2	29	21	55	56	44	41
3	37	27	73	74	57	56
4	45	34	90	91	72	71
5	53	40	108	109	86	86
6	61	46	125	126	100	101
7	69	53	143	144	115	116
8	79	59	160	161	133	131
9	86	65	178	179	150	146
10	96	71	195	196	168	161
11	104	78	213	214	182	176

Remarque : 1 lb. = .454 kg

LOCALISATION D'UN PROBLÈME ET ENTRETIEN

Vérifiez et serrez les pièces à chaque fois que vous utilisez le système de musculation. Remplacez immédiatement les pièces usées. Vous pouvez nettoyer le système de musculation avec un chiffon humide et un détergent non-abrasif et doux. N'utilisez pas de dissolvants.

POUR TENDRE LES CÂBLES

Les câbles sont tressés, le type de câble utilisé sur le système de musculation, peuvent se détendre sensiblement lors de la première utilisation. S'il y a du jeu dans les câbles avant que la résistance ne se fasse sentir, les câbles devraient être retendus. Pour serrer les câbles, enfoncez tout d'abord la goupille de poids au centre de la pile de poids. Vous pouvez ajuster le jeu dans les câbles de plusieurs manières :

Référez-vous au schéma 1. Serrez l'Ecrou de Verrouillage en Nylon de M8 (3) qui relie l'extrémité du Câble des Poids (23) au Grand Support en "U" (90).

Le Câble des Poids (non-illustré) peut être serré dans le Support en "U" (non-illustré) sur la pile de poids de la même manière.

Référez-vous au schéma 1. Retirez l'Ecrou de Verrouillage en Nylon de M10 (21) et le Boulon de M10 x 52mm (12) de la Poulie de 90mm (15), des Boîtiers de Poulie (40), et du Grand Support en "U" (90). Ré-assemblez les Boîtiers de Poulie sur le trou le plus bas sur le Grand Support en "U". Assurez-vous que le câble et la poulie coulissent sans accroc

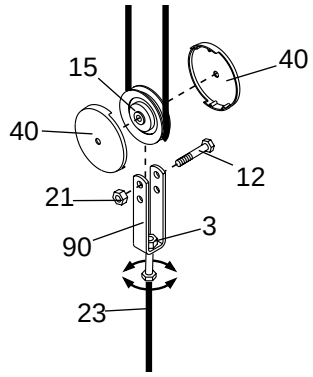
Référez-vous au schéma 2. Retirez le Boulon de M10 x 52mm (12) et l'Ecrou de Verrouillage en Nylon de M10 (21) de la Poulie de 90mm (15) inférieure, des Boîtiers de Poulie (40) et des Grande Plaques de Poulie (91). Rattachez la Poulie et les Boîtiers de Poulie sur une série de trous dans les Grand Plaques de Poulie avec le Boulon et l'Ecrou de Verrouillage en Nylon. Assurez-vous que le Câble et la Poulie roulent sans accroc. **La Poulie de 90mm supérieure et les Boîtiers de Poulie peuvent être déplacés plus bas de la même manière.**

Référez-vous au schéma 3. Retirez le Boulon de M10 x 80mm (8), deux Rondelles de M10 (9) et l'Ecrou de Verrouillage en Nylon de M10 (21) du Montant Avant (42), de la Poulie en "V" (6) et du tube sure le Grand Piège du Câble (50). Déplacez la Poulie sur un trou plus proche du Montant Avant, un trou à la fois, jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de jeu dans le câble. Ré-assemblez la Poulie et le Piège du Câble sur le trou avec le Boulon, les Rondelles et l'Ecrou de Verrouillage en Nylon.

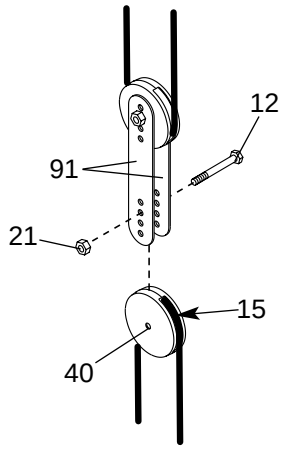
Ne serrez pas trop les câbles. Si les câbles sont trop tendus, le poids au-dessus de la pile se soulèvera de la pile. Si un câble a souvent tendance à glisser des poulies, il est possible qu'il soit enroulé sur lui-même. Retirez le câble et ré-assemblez-le.

Si un câble a besoin d'être remplacé, référez-vous à la section POUR COMMANDER DES PIÉCES DE REMPLACEMENT au dos de ce manuel.

1



2



3

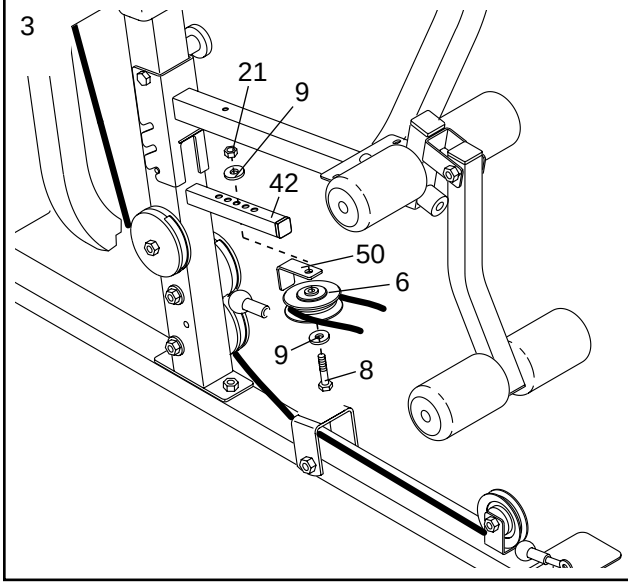
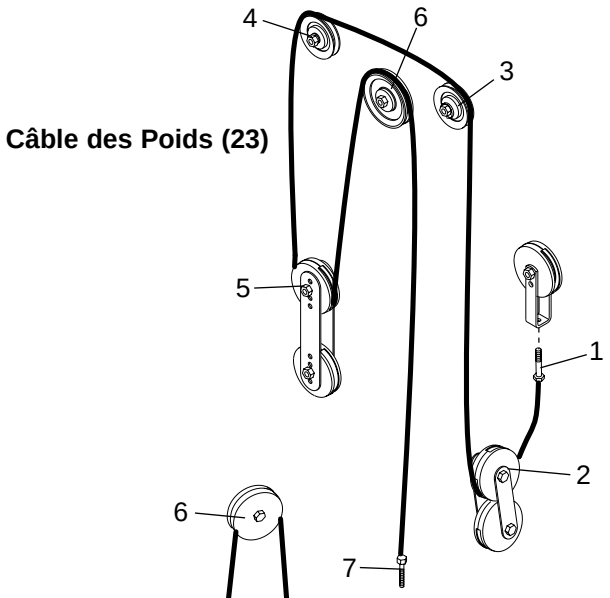
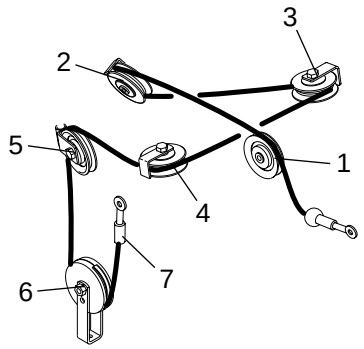


DIAGRAMME DES CÂBLES

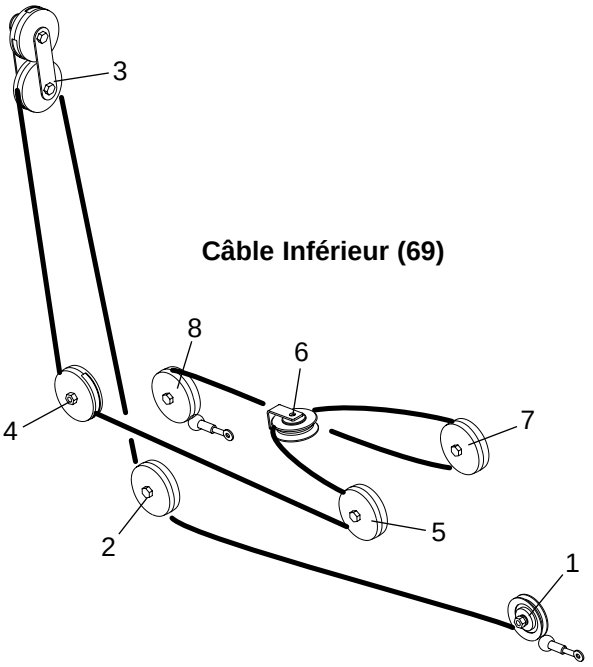
Le diagramme des câbles ci-dessous indique par où il faut mettre le Câble Supérieur (11) Câble des Poids (23), le Câble Inférieur (69), et Câble du Porte-poids (83. Servez-vous du diagramme pour vous assurez que les deux câbles soient bien installés. Si les câbles n'ont pas été positionnés correctement, le système de musculation ne pourra pas fonctionner correctement et il se peut que des dommages soient causés. Le point de départ et le point d'arrivé est indiqué sur chaque câble. **Assurez-vous que les Embouts de Blocage du Câble ne touchent ni ne plient les câbles.**



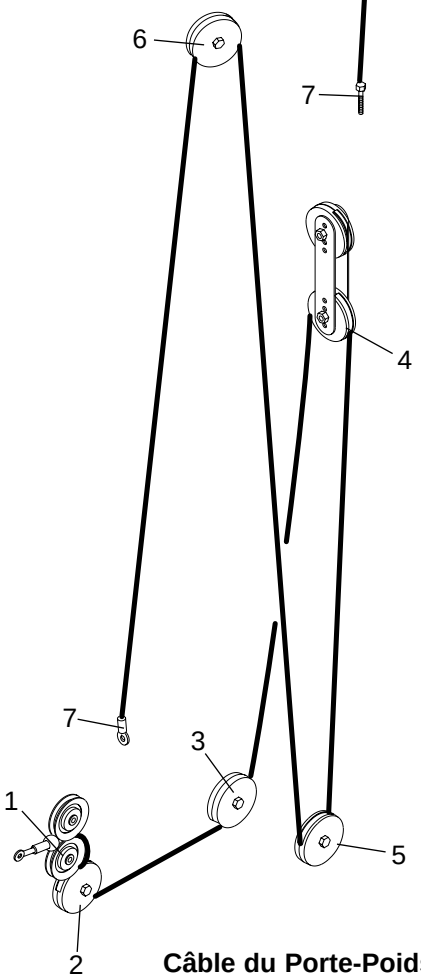
Câble des Poids (23)



Câble Supérieur (11)



Câble Inférieur (69)



Câble du Porte-Poids (83)

Tableau d'Identification des Cables

Câble Supérieur (11); 2.86m

Câble des Poids (23); 3.69m

Câble Inférieur (69); 3.73m

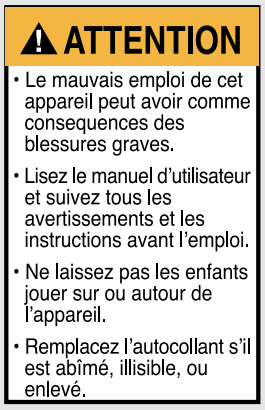
Câble du Porte-poids (83); 7.3m

CONSEILS IMPORTANTS

⚠ AVERTISSEMENT : afin de réduire les risques de blessures graves, veuillez lire les conseils suivants avant d'utiliser le système de musculation.

1. **Veuillez lire attentivement ce manuel de l'utilisateur et la littérature accompagnant ce manuel avant d'utiliser le système de musculation. Utilisez le système de musculation selon les usages décrits dans ce manuel.**
2. **Il est de la responsabilité du propriétaire de s'assurer que tout utilisateur du système de musculation soit correctement informé de toutes les précautions inscrites dans ce manuel.**
3. **Ce système de musculation est conçu pour être utilisé dans votre maison. Le système de musculation ne doit pas être utilisé dans une institution commerciale ou pour la location.**
4. **N'utilisez le système de musculation que sur une surface plane. Disposez un revêtement sous le système de musculation de manière à protéger votre sol.**
5. **Vérifiez et serrez toutes les pièces fréquemment. Remplacez immédiatement les pièces usées.**
6. **Gardez les enfants de moins de 12 ans et les animaux domestiques éloignés du système de musculation.**
7. **N'approchez pas vos mains des pièces mobiles.**
8. **Portez toujours des chaussures de sport pour protéger vos pieds.**
9. **Le système de musculation ne devrait pas être utilisé par des personnes pesant plus de 136 kg.**
10. **Ne lâchez jamais les bras de presse, les bras de papillon, le levier de jambes, la barre latérale, la barre de roulement, la poignée, la ceinture abdominale, ou la sangle de chevilles quand les poids sont surélevés ; les poids tomberaient violemment.**
11. **Assurez-vous que les câbles soient bien enroulés dans la gorge des poulies à tout moment. Si les câbles ont du mal à coulisser quand vous vous servez de l'appareil, arrêtez-vous et vérifiez que les câbles soient enroulés dans les poulies.**
12. **Placez vos pieds sur le repose-pieds lorsque vous faites des exercices qui pourraient faire basculer le système de musculation.**
13. **Décrochez la barre de tirage de son support à chaque fois que vous ne vous en servez pas.**
14. **Cessez immédiatement vos exercices si vous ressentez une douleur ou des étourdissements et commencer des exercices de retour à la normale.**
15. **Les autocollants illustrés ont été apposé au training system dans les locations illustrés a la page 4. Trouvez la feuille d'autocollant qui contient l'information dans quatre langues. Placez l'autocollant en français par-dessus les autocollants en anglais.**

    Si un autocollant est manquant ou illisible, veuillez communiquer avec notre service à la clientèle au numéro sans frais, pour commander de nouveaux autocollants gratuit. Apposez le nouvel autocollant à l'endroit indiqué.


⚠ ATTENTION
• Le mauvais emploi de cet appareil peut avoir comme consequences des blessures graves.
• Lisez le manuel d'utilisateur et suivez tous les avertissements et les instructions avant l'emploi.
• Ne laissez pas les enfants jouer sur ou autour de l'appareil.
• Remplacez l'autocollant s'il est abîmé, illisible, ou enlevé.

Decal 1

⚠ WARNING
This equipment is not to be used by more than one person at a time.
⚠ WARNUNG
Erlauben Sie niemals mehr als einer Person die Benutzung des Gerätes.
⚠ ATTENTION
Cet appareil ne doit être utilisé que par une personne à la fois.
⚠ ATTENZIONE
Non permettere a più di una persona alla volta di usare questo equipaggiamento.
⚠ PRECAUCIÓN
Èste equipo no debe ser utilizado por más de una persona al mismo tiempo.

Decal 2

Les répétitions dans chaque série devraient être effectuées doucement et souplement. La phase d'effort devrait durer la moitié du temps de la phase de retour à la normale. Il est très important de respirer correctement. Soufflez durant la phase d'effort de chaque répétition et aspirez durant la phase de retour à la normale. Ne retenez jamais votre souffle.

Reposez-vous pour un petit moment après chaque série. Les périodes idéales de repos sont :

- Reposez-vous pendant trois minutes après chaque série pour un entraînement pour le développement de muscles.
- Reposez-vous pendant une minute après chaque série pour un entraînement de tonification et d'affermissement (tonus).
- Reposez-vous pendant 30 secondes après chaque série pour un entraînement d'amaigrissement.

Planifiez à passer les deux premières semaines à vous familiariser avec l'équipement et à apprendre la position correcte pour chaque exercice.

RETOUR À LA NORMAL

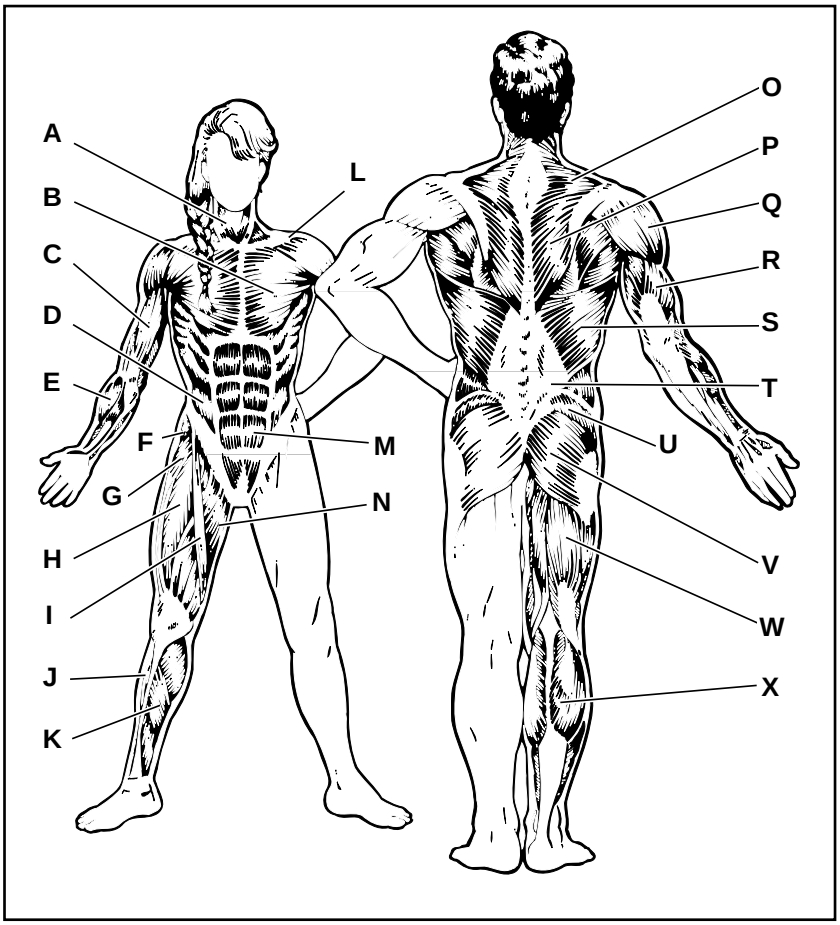
Concluez chaque entraînement avec 5 à 10 minutes d'étirements. Effectuez des étirements pour les jambes aussi bien que pour les bras. Bougez lentement quand vous vous étirez—ne faites pas de rebondissements. Effectuez chaque assouplissement graduellement et tirez vos muscles sans vous faire mal. S'étirer après chaque entraînement est très utile pour augmenter la flexibilité.

RESTER MOTIVÉ(E)

Pour vous motiver, gardez un journal pour chaque entraînement. Les Graphiques à page 23 de ce manuel peuvent être photocopiés et utilisés pour établir et enregistrer vos entraînements. Ecrivez la date, les exercices effectués, la résistance sélectionnée, et le nombre de répétitions et de séries effectuées. Ecrivez votre poids et vos mensurations à la fin de chaque mois. Rappelez-vous que la clé d'un programme d'exercices repose avant tout sur la régularité.

TABLEAU DES MUSCLES

A. Sterno-mastoïdien (cou)
B. Grand Pectoral (poitrine)
C. Biceps (intérieur du Bras)
D. Obliques (taille)
E. Brachio-radiaux (avant-bras)
F. Fléchisseurs de la Hanche (haut de la cuisse)
G. Abducteur (extérieur de la cuisse)
H. Quadriceps (avant de la cuisse)
I. Couturier (avant de la cuisse)
J. Jambier Antérieur (avant du mollet)
K. Soleaire (avant du mollet)
L. Deltoïde Antérieur (épaule)
M. Grand Droit de l'Abdomen (estomac)
N. Adducteur (intérieur de la cuisse)
O. Trapèze (haut du dos)
P. Rhomboide (haut du dos)
Q. Deltoïde Postérieur (épaule)
R. Triceps (arrière du bras)
S. Grand Dorsal (milieu du dos)
T. Muscles de Soutien de la Colonne vertébrale (bas du dos)
U. Moyen Fessier (hanche)
V. Grand Fessier (fessier)
W. Tendon du Jarret (arrière de la jambe)
X. Gastrocnémiens (mollet)



POUR COMMANDER DES PIÈCES DE REMPLACEMENT

Pour commander des pièces de rechange, veuillez contacter le service à la clientèle au numéro suivant

(33) 01 30 86 56 81

(Fax : [33] 01 39 14 27 72)

du lundi au jeudi de 9h00 à 13h00 et de 14h00 à 18h00 et le vendredi de 14h00 à 17h00 (à l'exception des jours fériés). Préparez les informations suivantes :

- le NUMÉRO DU MODÈLE de ce produit (WEEVSY59220)
- le NOM de ce produit (WEIDER® 9250 système de musculation)
- le NUMÉRO DE SÉRIE de ce produit (référez-vous à la couverture de ce manuel)
- le NUMÉRO et la DESCRIPTION de la pièce/des pièces qui se trouve(nt) dans la LISTE DES PIÈCES au centre de ce manuel.

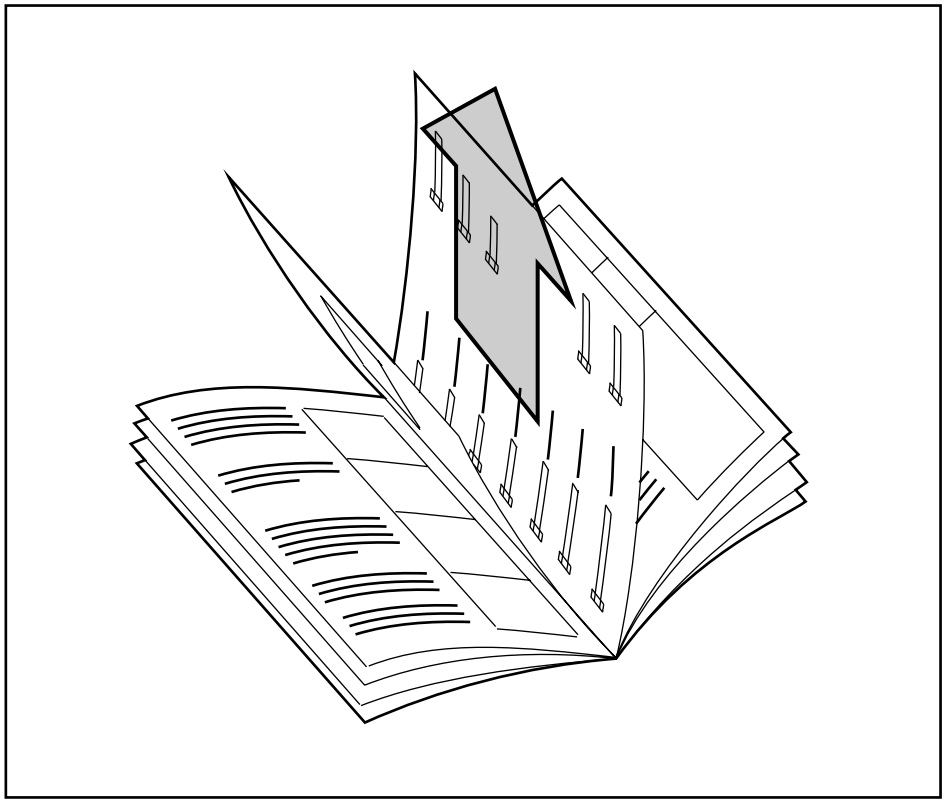
WEIDER est une marque enregistrée de ICON Health & Fitness, Inc.

Nº. de Pièce 187000 R0702A

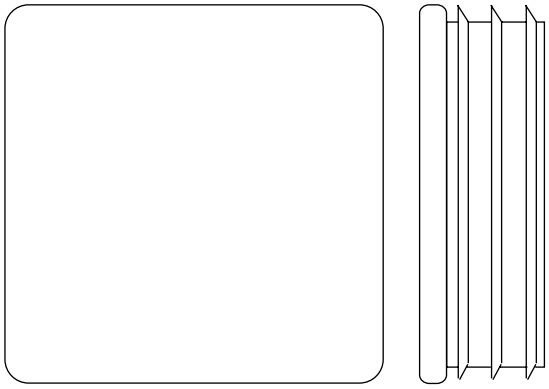
Imprimé en Chine © 2002 ICON Health & Fitness, Inc.

ENLEVEZ CETTE TABLEAU D’IDENTIFICATION DES PIÈCES DE CE MANUEL. CONSERVEZ CETTE TABLEAU D’IDENTIFICATION DES PIÈCES POUR RÉFÉRENCES ULTÉRIEURES.

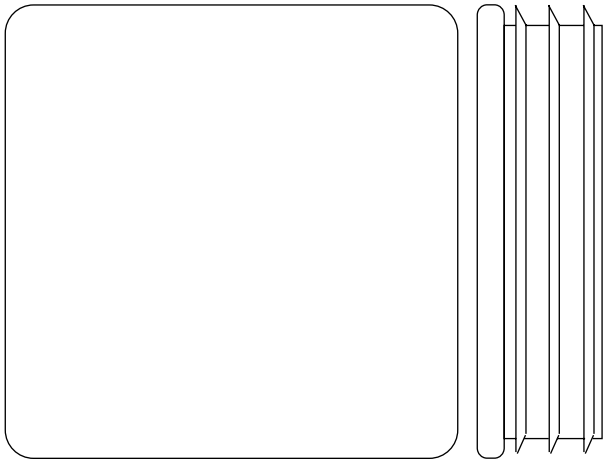
Ce tableau vous aidera à identifier les petites pièces utilisées pour l’assemblage. Le nombre entre parenthèses sous chaque pièce est le numéro de la pièce. **Important : Il est possible que certaines pièces soient pré-assemblée pour des raisons de transport ; si vous ne pouvez pas trouver une des pièces, assurez-vous qu’elle n’ait pas été pré-assemblée.**



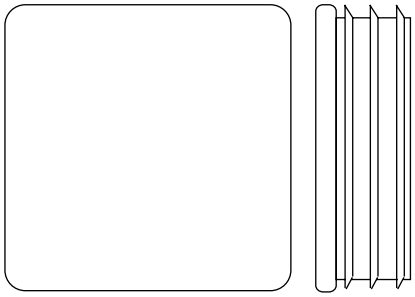
Remarque : L’assemblage est divisé en quatre étapes : 1) l’assemblage du cadre, 2) l’assemblage des bras, 3) l’assemblage des câbles, et enfin 4) l’assemblage du siège. Les pièces pour chaque segment sont emballées séparément. OUVREZ LES SACS DE PIECES ETIQUETES PAR ETAPE UNIQUEMENT QUAND VOUS COMMENCEZ L’ASSEMBLAGE DE L’ETAPE CORRESPONDANTE.



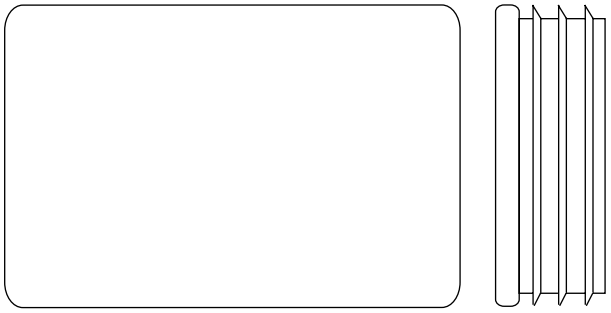
Embout Mâle Carré de 50mm (44)



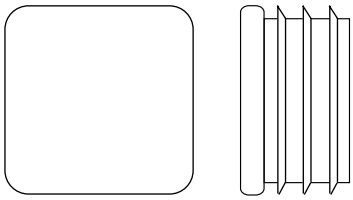
Embout Mâle Carré de 60mm (101)



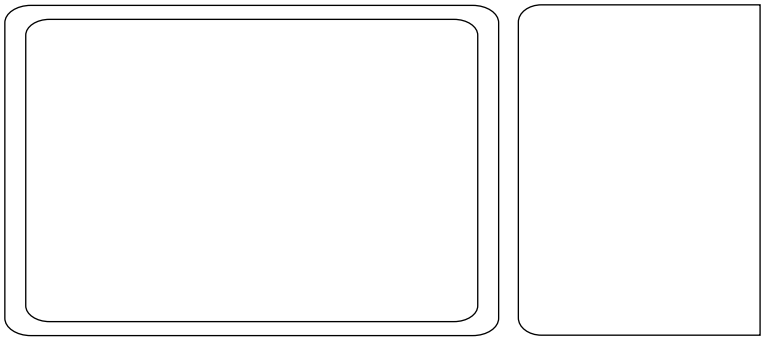
Embout Mâle Carré de 38mm (32)



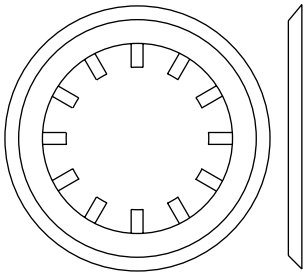
Embout Mâle de 40mm x 60mm (27)



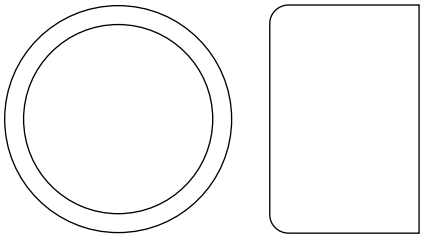
Embout Mâle Carré de 25mm (97)



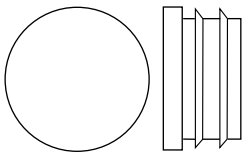
Embout Femelle de 40mm x 60mm (10)



Rondelle de Verrouillage de 25mm (68)

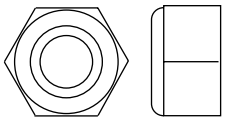


Embout Femelle de 25mm (65)

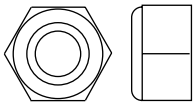


Embout Mâle Rond de 19mm (34)

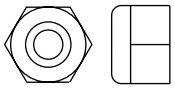
TABEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES—Nº. du Modèle WEEVSY59220 R0702A



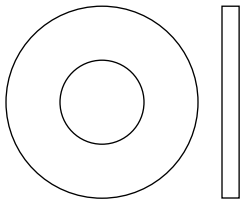
Ecrou de Verrouillage en Nylon de M10 (21)



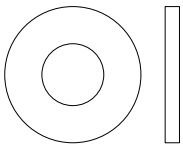
Ecrou de Verrouillage en Nylon de M8 (3)



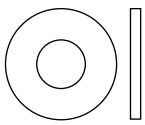
Ecrou de Verrouillage en Nylon de M6 (2)



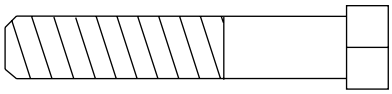
Rondelle de M10 (9)



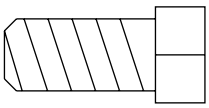
Rondelle de M8 (70)



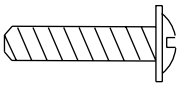
Rondelle de M6 (78)



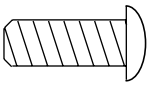
Boulon de M8 x 45mm (66)



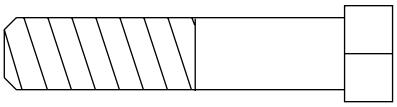
Boulon de M10 x 20mm (98)



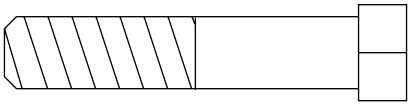
Vis Auto-perçante de M5 x 20mm (80)



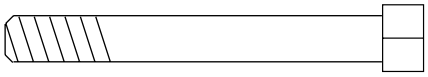
Boulon de M6 x 16mm (18)



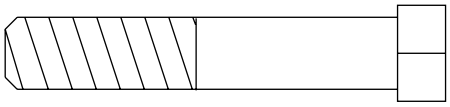
Boulon de M10 x 45mm (100)



Boulon de M10 x 47mm (103)

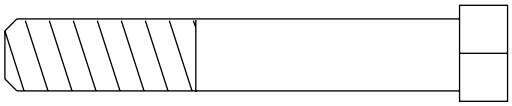


Boulon de M6 x 50mm (33)

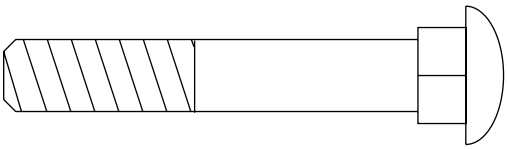


Boulon de M10 x 52mm (12)

Boulon de Carrosserie de M6 x 50mm (38)

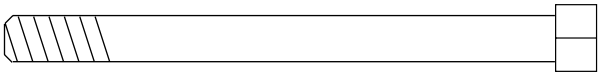


Boulon de M10 x 60mm (7)

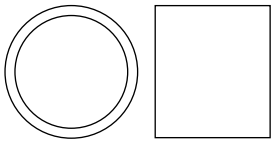


Boulon de Carrosserie de M10 x 55mm (1)

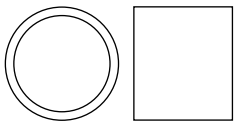
Boulon de M10 x 70mm (22)



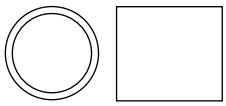
Boulon de M6 x 73mm (43)



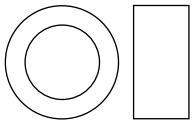
Bague d’Espacement
de 17,5mm (77)



Bague d’Espacement
de 15mm (61)

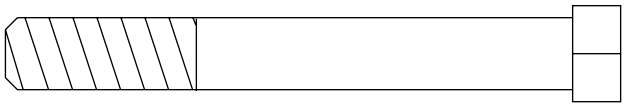


Bague d’Espacement
de 12,5mm (82)

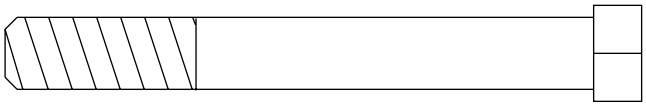


Bague Epaisse d’Espacement
de M10 (104)

Boulon de M10 x 105mm (106)

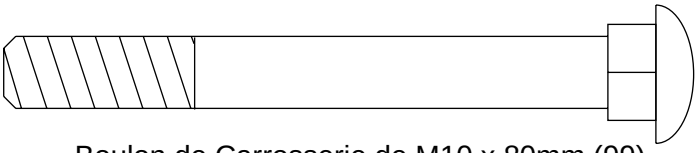


Boulon de M10 x 75mm (76)



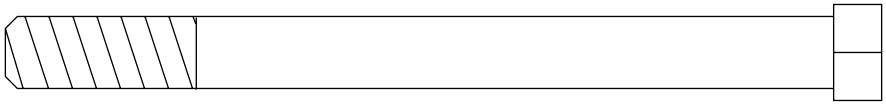
Boulon de M10 x 78mm (14)

Boulon de M10 x 80mm (8)

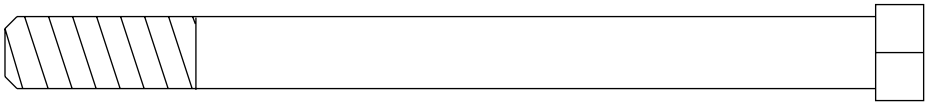


Boulon de Carrosserie de M10 x 80mm (99)

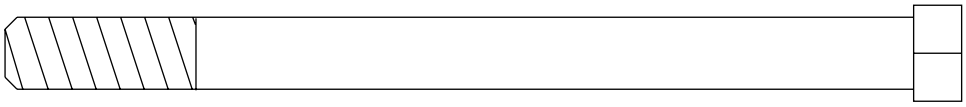
Boulon de M10 x 92mm (16)



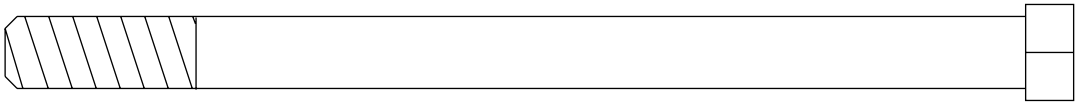
Boulon de M10 x 110mm (64)



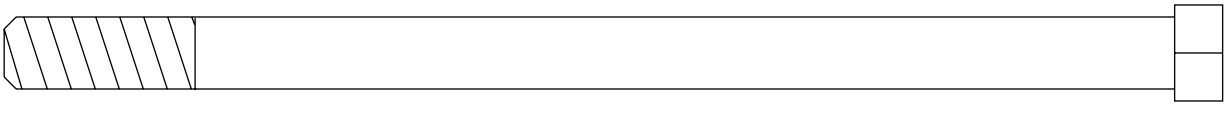
Boulon de M10 x 115mm (102)



Boulon de M10 x 120mm (95)



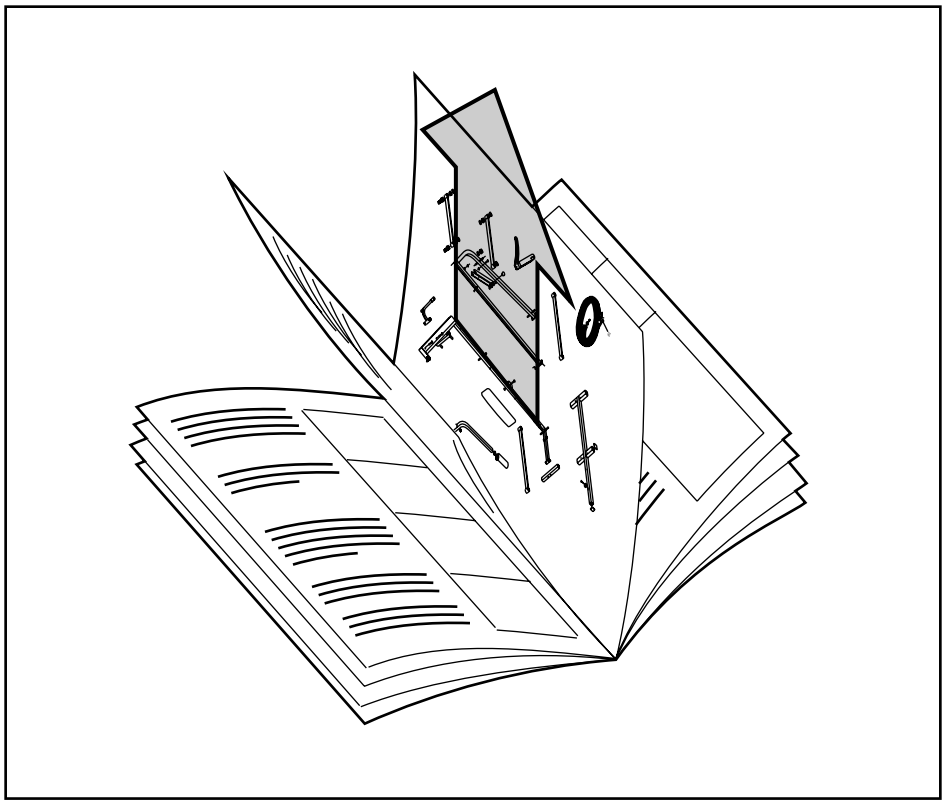
Boulon de M10 x 135mm (75)



Boulon de M10 x 155mm (60)

ENLEVEZ CETTE LISTE DES PIÈCES/SCHÉMA DÉTAILLÉE DE CE MANUEL.

CONSERVEZ CETTE LISTE DES PIÈCES/SCHÉMA DÉTAILLÉ POUR RÉFÉRENCES ULTÉRIEURES.



Remarque : les spécifications peuvent changer sans notification.

LISTE DES PIÈCES—Nº. du Modèle WEEVSY59220

R0702A

Nº.	Qtè.	Description
1	4	Boulon de Carrosserie de M10 x 55mm
2	1	Ecrou de Verrouillage en Nylon de M6
3	2	Ecrou de Verrouillage en Nylon de M8
4	1	Base
5	1	Stabilisateur
6	5	Poulie en “V”
7	6	Boulon de M10 x 60mm
8	1	Boulon de M10 x 80mm
9	14	Rondelle de M10
10	1	Embout Femelle de 40mm x 60mm
11	1	Câble Supérieur
12	2	Boulon de M10 x 52mm
13	1	Siège
14	2	Boulon de M10 x 78mm
15	9	Poulie de 90mm
16	1	Boulon de M10 x 92mm
17	1	Cadre Presse
18	8	Boulon de M6 x 16mm
19	2	Coussinet de Poids
20	1	Support de la Poulie
21	30	Ecrou de Verrouillage en Nylon de M10
22	4	Boulon de M10 x 70mm
23	1	Câble des Poids
24	1	Coussin de Roulement
25	9	Poids
26	1	Goupille du Poids
27	5	Embout Mâle de 40mm x 60mm
28	2	Tube de Coussin
29	1	Levier de Jambes
30	4	Coussin en Mousse
31	2	Poignée
32	3	Embout Mâle Carré de 38mm
33	1	Boulon de M6 x 50mm
34	4	Embout Mâle Rond de 19mm
35	1	Jambage de Roulement
36	1	Cadre du Siège
37	1	Plaque du Siège
38	1	Boulon de Carrosserie de M6 x 50mm
39	1	Poignée
40	14	Boîtier de Poulie
41	1	Dossier
42	1	Montant Avant
43	2	Boulon de M6 x 73mm
44	4	Embout Mâle Carré de 50mm
45	2	Grand Coussin en Mousse
46	2	Bras de Presse
47	1	Bras de Papillon Gauche
48	1	Bras de Papillon Droit
49	1	Bouton du Siège
50	4	Grand Piège du Câble
51	1	Bouton de Roulement
52	1	Chaîne
53	3	Attache de Câble
54	1	Barre Latérale
55	1	Cadre Supérieur
56	1	Poids Supérieur
57	1	Support en “U”
58	2	Plaque de Poulie
59	1	Caisson
60	1	Boulon de M10 x 155mm
61	2	Bague d’Espacement de 15mm
62	2	Guide de Poids
63	1	Tube de Poids
64	1	Boulon de M10 x 110mm
65	2	Embout Femelle de 25mm
66	1	Boulon de M8 x 45mm
67	1	Barre de l’Exerciseur
68	4	Rondelle de Verrouillage de 25mm
69	1	Câble Inférieur
70	1	Rondelle de M8
71	1	Bague du Porte-Poids
72	1	Coussinet du Tube de Poids
73	2	Bouton du Porte-Poids
74	1	Poulie de 115mm
75	1	Boulon de M10 x 135mm
76	2	Boulon de M10 x 75mm
77	4	Bague d’Espacement de 17,5mm
78	8	Rondelle de M6
79	1	Sangle pour Abdominaux
80	1	Vis Auto-perçante de M5 x 20mm
81	1	Support Pivotant
82	3	Bague d’Espacement de 12,5mm
83	1	Câble du Porte-Poids
84	1	Montant du Porte-Poids
85	1	Barre de Verrouillage
86	1	Cadenas
87	1	Pare-chocs
88	1	Montant de Support
89	1	Porte-Poids
90	1	Grand Support en “U”
91	2	Grande Plaque de Poulie
92	1	Sangle pour Chevilles
93	1	Support de Montant Droit
94	1	Support de Montant Gauche
95	1	Boulon de M10 x 120mm
96	1	Large Bague d’Espacement
97	1	Embout Mâle Carré de 25mm
98	2	Boulon de M10 x 20mm
99	1	Boulon de Carrosserie de M10 x 80mm
100	3	Boulon de M10 x 45mm
101	2	Embout Mâle Carré de 60mm
102	2	Boulon de M10 x 115mm
103	1	Boulon de M10 x 47mm
104	2	Bague Epaisse d’Espacement de M10
105	2	Manche
106	1	Boulon de M10 x 105mm
#	1	Clé
#	1	Manuel de l’Utilisateur
#	1	Guide de l’Exercice
#	1	Exercise Chart Decal

Remarque : ‘#’ indique une pièce qui n'est pas illustrée.

SCHÉMA DÉTAILLÉ—Nº. du Modèle WEEVSY59220

R0702A